

**Universidade de Lisboa
Faculdade de Psicologia**



**Perspetivas e contributos de jovens casais portugueses para o
desenho de um programa de educação conjugal: Estudo
exploratório qualitativo**

Catarina Sofia Canelas Martins

Mestrado Integrado em Psicologia

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/ Núcleo de Psicologia Clínica
Sistémica**

2014

**Universidade de Lisboa
Faculdade de Psicologia**



**Perspetivas e contributos de jovens casais portugueses para o
desenho de um programa de educação conjugal: Estudo
exploratório qualitativo**

Catarina Sofia Canelas Martins

Mestrado Integrado em Psicologia

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro e
co-orientada pela Doutora Ana Pego Monteiro**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/ Núcleo de Psicologia Clínica
Sistémica**

2014

Agradecimentos

A Ele que não me tem faltado nunca e me tem feito sentir acompanhada em cada passo deste percurso, iluminando-me nas acções, nos pensamentos, nas decisões, nos desafios e lições, trazendo até mim as oportunidades e os companheiros de viagem que fizeram de mim que sou hoje.

À mãe que tem sido a inspiração de vida e a grande companheira de caminho, que me faz confiar, nas horas de mais descrença, manter o foco, nos momentos de caos e segurar o barco (e como ele tem sido pesado de segurar) fazendo-me saber, sem dúvidas ou medos, que “vamos conseguir, como sempre conseguimos” – como ela me diz sempre.

Ao mano que, com poucas palavras, me mostra o seu carinho em todos os passos que dou, apoiando sempre e sendo um elemento essencial nesta nossa tripulação para levar o barco a bom porto.

Ao Almiro por ser um suporte para a mãe e uma luzinha na nossa vida, contagiando-nos com o seu conhecimento, calma, sabedoria.

À professora Maria Teresa Ribeiro, pela dedicação à Psicologia e aos alunos, pela visão sistémica que incutiu em mim e me vai acompanhar para sempre, pelo apoio dado, sobretudo, ao longo deste último ano e por continuar a investir na investigação e compreensão das famílias.

À doutora Ana Pego Monteiro, obrigada pelo apoio nos momentos de maior desespero, dúvida e descrença, obrigado pela exigência e obrigada por seres um exemplo incrível de dedicação à Psicologia, no geral, e à investigação, no particular, fazendo despertar em mim o bichinho da investigação e a paixão pelas famílias e pelos casais.

À Faculdade de Psicologia, enquanto instituição que me permitiu crescer e se tornou uma segunda casa ao longo destes 5 anos e me permitiu tornar sonhos realidade e tomar contacto com pessoas tão especiais. Desde funcionários, como a Dona São ou o Sr. Pedro, a colegas que se tornaram amigas, como a Tânia, a Telma, a Catarina, a Mariana, até às professoras Isabel Narciso, Marta Pedro e Rita Francisco.

À Dr.^a Susana Ramalho pela informação partilhada que tanto me ajudou nos meus passos iniciais no tema da conjugalidade.

Aos amigos, os de sempre, Nicole, Lara, Francisco, Bernardo, Ana, Filipa, que me deram ânimo e força sempre.

Ao Miguel que, apesar de ser alguém recente na minha vida, me ensinou tanto e me fez descobrir tanto sobre mim, levando-me provar a mim mesma, mais uma vez, que nada acontece por acaso e que o amor é muito mais do que um sentimento condicional.

Aos participantes, os casais que me permitiram entrar na sua vida, por vezes nas suas casas, e materializar uma ideia, permitindo-me dar o meu contributo na área da investigação na Psicologia da Família. Sem eles nada disto teria sido possível.

À Dr.ª Filipa Santos, por ter sido um exemplo de profissionalismo e uma mentora ao longo de todo este último ano de faculdade, contribuindo para o meu crescimento profissional e pessoal num estágio enriquecedor que vai ser um marco fundamental no meu percurso e que vou guardar para sempre com um enorme carinho.

“Dizes que amas a chuva, mas abres o guarda-chuva quando chove. Dizes que amas o sol, mas procuras um ponto de sombra quando o sol brilha. Dizes que amas o vento, mas fechas as janelas quando o vento sopra. É por isso que eu tenho medo.

Também dizes que me amas.”

William Shakespeare

Resumo

A comunidade científica tem-se interessado pelo estudo das relações conjugais, tendo em conta a importância da sua qualidade no bem-estar individual bem como o aumento do número de divórcios. Em vários países têm-se desenvolvido programas de Educação Conjugal (EC) com o objetivo de promover o desenvolvimento de competências nos casais antes de se instalarem eventuais crises e ruturas, com todas as implicações que daí advêm. Contudo, ainda pouco se sabe relativamente às perspetivas dos casais face à EC, que podem ser essenciais na melhoria de programas já existentes e na construção, divulgação, recrutamento e implementação de novos programas na área da prevenção relacional. Através de entrevistas semi-estruturadas, procuramos compreender as perceções de nove jovens casais face às diferentes componentes de um programa, integrando-as com a investigação existente. Segundo os resultados, em síntese, os casais apresentam atitudes favoráveis face à participação num programa de EC e identificam possíveis obstáculos à participação (e.g., custos, falta de conhecimento e preconceito em relação a estas iniciativas); consideram importante incluir temas relativos aos processos relacionais, como a comunicação, e relativos à gestão prática do quotidiano; quanto à estrutura, apontam como mais-valia o formato e partilha em grupo, tal como a possibilidade de tomar contacto com exemplos e experiências de outros casais participantes e externos ao programa; salientam ainda a importância de existir alguma flexibilidade quanto ao horário e momento do programa, sugerindo também a inclusão de momentos mais informais; quanto à equipa, identificam vantagens em ter uma equipa multidisciplinar e a poderem ser casais a facilitar o programa; por fim, os casais referem ser fundamental divulgar a iniciativa em plataformas *online*, recorrendo, por exemplo, a redes sociais, e divulgar também em locais frequentados por jovens através de comunicações, panfletos e cartazes. Outras implicações do estudo, assim como limitações e possíveis direcções futuras são ainda apontadas.

Palavras-chave: *Educação Conjugal; Casamento; Coabitação; Casais; Programas de prevenção; Metodologia qualitativa*

Abstract

The scientific community has lately been interested in the study of marital relations, taking into account the importance of its quality in individual well-being as well as the increasing number of divorces. Several countries there are being developed relationship education (RE) programs aiming to improve the skills by couples before potential crises and disruptions occur, with all the implications that this entails for the individual and his environment. However, little is known concerning their attitudes and expectations of the couples regarding RE programs and this factor can be of the essential to improve those existing programs and to implement and create of new programs in relational prevention area. Through semi-structured interviews, we tried to understand the perceptions of nine young Portuguese couples regarding RE, that were analysed according to the results and investigations in that area. Summarizing the results, the couples present favorable attitudes towards participation in a RE program and also point out possible obstacles towards participation (such as the cost, the lack of knowledge and prejudice regarding these initiatives and the possible inhibition of some participants in group formats); they also consider important to include themes related to relational processes such as communication, and management of daily questions; concerning the structure, it seems to be an asset, the group format and group sharing, such as the possibility to be in contact with examples and experiences of other couples participants and external to the program, they emphasize the importance to have a flexible schedule and time of the program, suggesting also the inclusion of more informal moments; as for the team is concerned, the couples point out the the benefit of multidisciplinary and the possibility of having couples facilitating the program; finally, regarding the marketing and dissemination, couples referred to be essential to publicize the initiative in online platforms, using, for example, the social networks, and also through communications, flyers and posters, disposed in places frequented by young people.

Keywords: *Couple Education; Marriage; Cohabitation; Couples; Prevention Programs; Qualitative Methodology*

ÍNDICE

Resumo.....	iv
Abstract.....	v
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
Transição para a conjugalidade – os relacionamentos no jovem adulto	5
Mudanças sociais – casamento vs coabitação?.....	6
Porquê investir na educação conjugal em Portugal? – importância da prevenção	7
Design de um programa de educação conjugal para jovens casais portugueses - Boas práticas a considerar na sua construção	9
Presente Investigação.....	12
CAPÍTULO II - PROCESSO METODOLÓGICO.....	15
Enquadramento Metodológico	17
Desenho da Investigação e Mapa Conceptual.....	17
Questões de investigação.....	18
Objetivos.....	18
Estratégia metodológica.....	19
<i>Participantes</i>	19
<i>Instrumentos Utilizados</i>	19
<i>Procedimento de Recolha de Dados</i>	21
<i>Análise dos dados</i>	21
CAPÍTULO III - RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	23
<i>Atitudes face à Educação Conjugal</i>	26
<i>Temas e Necessidades</i>	33
<i>Aspetos Estruturais</i>	42
<i>Divulgação</i>	48
CAPÍTULO IV - CONCLUSÃO.....	53
Implicações , limites e direções futuras	55
Considerações finais.....	57
REFERÊNCIAS.....	59
APÊNDICES	
Apêndice A. Lista de programas de educação conjugal (vários focos, formatos, conteúdo)	
Apêndice B. Árvore de categorias e definições~	
ANEXOS	

Anexo A. Guião da Entrevista

Anexo B. Questionário de dados pessoais e relacionais

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa Conceptual.....	18
--------------------------------	----

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Questões da entrevista do presente estudo.....	20
Quadro 2. Frequências das categorias codificadas (por casal) por temas gerais.....	25
Quadro 3. Categorias codificadas no tema geral Atitudes face à EC – Razões de Interesse.....	26
Quadro 4. Categorias codificadas no tema geral Atitudes face à EC – Obstáculos à Participação.....	29
Quadro 5. Categorias codificadas no tema geral Temas e Necessidades.....	33
Quadro 6. Categorias odificadas no tema geral Temas e Necessidades – Processos Relacionais.....	34
Quadro 7. Categorias codificadas no tema geral Temas e Necessidades – Gestão Prática.....	36
Quadro 8. Categorias codificadas no tema geral Temas e Necessidades – Questões Individuais.....	37
Quadro 9. Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais.....	41
Quadro 10. Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais – Equipa de Intervenção.....	43
Quadro 11. Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais – Momento e Local do Programa	44
Quadro 12. Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais – Transmissão de conhecimentos.....	45
Quadro 13. Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais - Periodicidade.....	46
Quadro 14. Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais - Formato.....	47
Quadro 15. Categorias codificadas no tema geral Divulgação	4

INTRODUÇÃO

Este trabalho insere-se no âmbito da Psicologia da Família¹, integrando-se numa investigação mais alargada que pretende estudar os relacionamentos amorosos no jovem adulto e formação do casal com o propósito final de construir um programa de educação relacional na fase de transição para a conjugalidade. O presente estudo tem por base uma visão ecossistémica, sustentando-se na Teoria dos Sistemas (Bertalanffy, 1968) e no Modelo Ecológico de Desenvolvimento Humano (Bronfenbrenner, 1986). De acordo com estes fundamentos teóricos, considera-se a família um sistema dinâmico e aberto, sendo constituído por partes que o integram e interagem entre si segundo regras específicas, não esquecendo os vários sistemas envolvidos nessas interações e as suas múltiplas influências, desde os vários subsistemas familiares (e.g. conjugal e parental) até à comunidade envolvente e leis do país.

O propósito final é o de disponibilizar um programa fundamentado em evidências científicas e empíricas, destinado a jovens casais portugueses na fase de construção do casal/preparação para a vida conjugal, independentemente do trajeto escolhido (quer seja o casamento religioso ou cívil, quer seja a coabitação²) estimulando nestes casais a vontade de trabalhar as suas competências relacionais tal como investem, por exemplo, na sua formação académica (desenvolvendo aptidões específicas), na manutenção da sua forma física (Wetzler, Frame, & Litzinger, 2011) ou mesmo na preparação para o parto e para a parentalidade.

A EC insere-se numa vertente de intervenção preventiva e não remediativa, ou seja, no momento em que a crise já está instalada, como acontece na terapia conjugal. Assim, tal como a aeróbica ou perda de peso deve ser distinguida da fisioterapia também a EC deve ser distinguida da terapia conjugal. Com objetivos distintos, mas muitas vezes confundidos (Wetzler et al., 2011), os termos educação conjugal e terapia conjugal podem trazer desconfiança e rejeição por parte dos possíveis participantes, e público no geral, pelo que parece ser necessária uma maior educação do público relativamente aos conceitos, bem como iniciar a disseminação da pertinência deste tipo de iniciativas, a vários níveis sistémicos, tornando-se mais familiares, aceites e reconhecidos por parte do público-alvo e da sociedade no geral, como vem acontecendo noutros países, como a Noruega e os Estados Unidos da América, contudo, em Portugal, relativamente a programas que apoiem jovens casais numa

¹ Este projeto de investigação decorre no âmbito do projeto de Doutoramento da Doutora Ana Pego Monteiro que se insere no Programa Inter-Universitário de Doutoramento em Psicologia Clínica – Psicologia da Família e Intervenção Familiar - entre a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, sendo orientado pela Prof. Doutora Maria Teresa Ribeiro.

² Coabitação refere-se à situação de coabitação em que duas pessoas vivem em comunhão de cama, mesa e habitação sem estarem formalmente casadas, tratando-se de uma situação semelhante ao casamento (Amaro, 2006, pp.65).

vertente preventiva, apenas se encontram disponíveis programas ao nível de organizações religiosas, que se destinam a públicos específicos que desejem uma cerimónia religiosa, e alguns *workshops*, por parte de entidades privadas, que acabam por ser pouco estruturados (variabilidade de formatos, conteúdos) e carecer de ferramentas de avaliação de eficácia, por forma a verificar o seu impacto efetivo e melhorar os serviços prestados. Esta escassez de ofertas contribuiu para o desconhecimento e desvalorização deste tipo de iniciativas, bem como do seu impacto nas relações e potenciais benefícios, e acabam por abranger apenas públicos muito específicos, muitas vezes de estatuto sócio-económico elevado (visto que são quem mais costuma procurar os serviços de psicologia privados) e/ou que desejem uma cerimónia religiosa.

Identificada a necessidade de intervenção e reconhecidos os desafios de implementar uma proposta estruturada para um programa de prevenção/intervenção ao nível da EC com jovens casais portugueses, chegou-se a uma fase do projeto de investigação, já referido, em que se afigura como uma mais valia criar a oportunidade de ouvir casais, que representassem o público-alvo, tendo em conta a sua experiência pessoal e do seu círculo relacional (exemplos de outros casais amigos, familiares, etc.), aproximando-nos da sua realidade e “dando-lhes voz” para que o produto final se adeque às suas necessidades e realidade. Assim, pretendemos contribuir com uma nova perspetiva, procurando acrescentar valor ao programa desenvolvido ao longo da investigação supracitada, com o intuito de tornar este programa uma alternativa viável, apelativa, baseada nas evidências científicas e promotora de uma atitude mais realista, global e respeitadora das várias formas de casamento existentes nos dias de hoje.

Quanto à estrutura da presente tese, apresentaremos, em primeiro lugar, uma reflexão acerca dos contributos teóricos e empíricos já existentes, seguida da descrição do processo metodológico relativo ao estudo empírico realizado (Capítulos I e II). Posteriormente, no terceiro Capítulo, apresentam-se e discutem-se os seus resultados, procurando salientar as suas implicações para o *design* de um programa preventivo, e integrá-los com a investigação revista. No final deste trabalho, procuramos sintetizar os diversos resultados da investigação, refletindo acerca das suas implicações, limitações e pistas para futuros projectos (Capítulo IV).

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Transição para a conjugalidade – os relacionamentos no jovem adulto

Ao longo do ciclo vital da família existem várias transições que se caracterizam pelo fim de um estágio e passagem ao estágio seguinte que, apesar de normativas, constituem transições potencialmente stressoras para os elementos envolvidos e simultaneamente um momento de oportunidade para o desenvolvimento de um equilíbrio superior ao do estágio prévio. Segundo Carter e McGoldrick (1989), tornar-se casal é uma das transições mais complexas e difíceis no ciclo vital da família e, como todas as transições, tendo em conta uma perspetiva sistémica, ocorrem tanto ao nível individual como ao nível das relações, tanto entre os elementos do casal como na relação do casal com os sistemas envolventes, como a comunidade, amigos, família de origem, etc. (Morris & Carter, 1999). Este é um momento que necessita de constantes ajustes e reajustes, podendo resultar, com frequência, numa fase com relações pouco satisfatórias, com grande risco de alienação, desapontamento e divórcio (Gee, Scott, Castellani, & Cordova, 2002 citado por McCarthy, Ginsberg & Cintron, 2013), sendo que, mesmo que a relação não termine, esses primeiros anos e a forma como o casal se adapta a essa fase, poderão ser elementos determinantes que irão caracterizar a trajetória da relação conjugal no futuro (Duck, 1997).

Durante o namoro são construídos planos, esquecidas as divergências e os aspetos menos amados e fortalecida a ideia de que, depois do casamento, com a convivência e amor, o outro transformará-se de acordo com os nossos desejos e necessidades (Alarcão, 2006). Nesta fase que se presta a inúmeras ilusões, os elementos do casal sentem o companheiro como a pessoa mais importante, sentindo também que são a pessoa mais importante para o outro, o que os pode levar a esquecer que existe simultaneamente uma família, amigos, responsabilidades, trabalho, sonhos pessoais, outros compromissos (Alarcão, 2006).

Ao transitar para uma vivência conjugal, quer seja de coabitação ou de casamento, o casal forma um novo sistema, uma família que, apesar de nova, leva consigo uma bagagem a partir da qual o casal terá de construir a sua própria identidade (Relvas, 2006). Este “nós”, o encontro de cada indivíduo num novo elemento, irá servir de base à vida do casal e daí esta ser uma fase de ajustamento exigente ao nível da clarificação de fronteiras com a família de origem e outros sistemas, ao nível da definição do modelo conjugal e ao nível do desenvolvimento de uma comunicação funcional. Apesar de tudo, estes continuam a ser aspetos muitas vezes negligenciados pela visão romantizada desta transição, que poderá contribuir para que o casal não esteja devidamente preparado para fazer face aos desafios e exigências inerentes ao momento de transição e à decisão de formar uma família (Carter, 1999; Relvas, 2006).

Como já foi referido por vários autores (Cowan & Cowan, 1992; McCarthy, Ginsberg, & Cintron, 2008) e, os dois primeiros anos de casamento são essenciais para a construção de um laço forte antes da transição para etapas seguintes (como o nascimento do primeiro filho). Tendo em conta que, apesar do elevado número de divórcios, a maioria das pessoas continuam a escolher a vida em conjunto e o casamento como forma de satisfazer as suas necessidades de afeto, companhia, lealdade e intimidade emocional e sexual (Narciso & Ribeiro, 2009), parece-nos importante não esquecer que o amor só por si não pode dar resposta a todas as exigências da vida (Relvas, 2006).

Mudanças sociais – casamento vs coabitação?

O casamento constituía no passado uma espécie de rito de passagem que dava acesso a um novo estatuto, com novos papéis, permitindo a duas pessoas solteiras ter relações sexuais socialmente aceites, ter uma economia comum e viver debaixo do mesmo teto (Amaro, 2006). Hoje, os casais parecem preferir experimentar a vida a dois, inicialmente através de momentos de coabitação pontuais (como dormir em casa de um e de outro) e, posteriormente, através de uma coabitação efetiva, constituindo o casamento, ainda que com menor frequência que no passado tendo em conta a diminuição dos números do casamento, uma fase posterior à coabitação³. Assim, a coabitação acaba por dar origem, do ponto de vista sociológico, tal como o casamento, a uma família e a relações sociais que se estabelecem são semelhantes às das famílias que tiveram o seu início no casamento, acabando por constituir um período transitório de ajustamento do casal, desenvolvimento de condições financeiras e de habitação consideradas necessárias (Amaro, 2006) ou até mesmo uma opção de construção de família paralela ao casamento, que acontece cada vez mais tarde⁴.

Como podemos constatar, os trajetos familiares têm sofrido mudanças e, apesar do casal continuar a ser a forma predominante de organização da família e a transição para a conjugalidade ser uma fase desenvolvimental normativa do ciclo vital da família, têm surgido novas tendências ao nível das trajetórias e formas de viver em casal que acabam por conduzir a um novo olhar relativamente às relações conjugais. Mais do que influenciar as estatísticas, no sentido de diminuir ou aumentar o número de divórcios e casamentos, respetivamente, as novas tendências relativamente às formas de conjugalidade levam a que os profissionais tenham de estar mais atentos e sensíveis procurando estar preparados para melhor servir, quer a um nível clínico quer a um nível preventivo, os casais que escolheram a vida em comum

³ Segundo o Relatório de 2012 do Observatório das Famílias e das Políticas da Família (2013), a proporção de casais que vivem juntos antes do casamento aumentou de 10,8%, em 1995, para 49,6, em 2012.

⁴ Segundo o Relatório de 2012 do Observatório das Famílias e das Políticas da Família (2013).

(Bruun & Ziff, 2010), pois enquanto no passado a passagem do tempo de juventude na família de origem para a entrada na vida adulta era feita através do casamento, atualmente, os jovens atravessam esta fase de forma mais progressiva e contínua (Narciso & Ribeiro, 2009), escolhendo outras formas de transitar para a vida conjugal e constituir família.

Porquê investir na educação conjugal em Portugal? – importância da prevenção

A educação conjugal começou com as organizações religiosas (Halford, 2004), destinado-se a casais que escolhiam o casamento religioso como caminho para a vivência conjugal e construção familiar, existem em vários países e tornaram-se mais comuns por volta dos anos 60, predominantemente na Igreja Católica (Ooms, 2005; Sayers, Kohn, & Heavey, 1998), sendo em meados dos anos 80 que a chamada “preparação para o casamento”, dirigida por padres e casais, se tornou obrigatória. No passado, os chamados “conselheiros matrimoniais” (pessoas que facilitavam esse tipo de cursos) tendiam a apoiar o *status quo* ao invés de ajudar os casais a descobrir novas formas de ir ao encontro das suas necessidades, respeitando esse sistema único e particular que é cada casal. Os casamentos tendiam a durar por razões ou estruturas externas à relação, pelo que a necessidade de realizar investigações científicas e obter ajuda profissional não era considerada (Bruun & Ziff, 2010).

Com o aumento do número de divórcios em toda a sociedade ocidental nos anos 1970 e 1980, aumentou também o interesse por parte dos investigadores na área relacional e familiar, dirigindo-se maior atenção para questões mais internas, menos contextuais, que levaram à construção de um corpo teórico acerca da conjugalidade remetendo-nos para os aspetos que contribuem para a satisfação e degradação das relações (Bruun & Ziff, 2010) e apontando novos caminhos a considerar tanto ao nível da terapia como das intervenções preventivas.

Parece ser unânime entre os investigadores o facto das relações conjugais constituírem uma fonte de bem-estar, físico e psicológico (Narciso & Ribeiro, 2009), pelo que podemos afirmar que pessoas com casamentos felizes têm uma vida mais longa e saudável do que pessoas divorciadas, ou que se mantêm em relações infelizes, tendendo estas segundas a ter mais problemas de saúde e a viver, em média, menos quatro anos (Gottman & Silver, 1999).

O aumento do interesse pelas temáticas da família e do casal, os novos desafios com que os casais se deparam na sociedade atual e o aumento do número de divórcios têm levado a comunidade científica a investir numa corrente mais preventiva, já com alguma tradição por exemplo na América do Norte ou norte da Europa⁵, procurando disponibilizar-se programas no âmbito da educação conjugal, nomeadamente no momento de entrada para o casamento (Halford, 2004), com o objetivo principal de tornar acessível, aos casais que escolheram para si

⁵ Por exemplo o programa Americano Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) e a sua adaptação ao contexto Norueguês pelo *Family Relations Centre*, em 1998

a vivência conjugal, um serviço consistente, com conhecimento científico e empiricamente sustentado (e.g., PREP – *Prevention and Relationship Enhancement Program*; PAIRS – *Practical Application of Intimate Relationship Skills program*; Couple CARE - *Couple Commitment and Relationship Enhancement program*).

O objetivo principal deste tipo de intervenções é, através de um programa sustentado e baseado nas evidências científicas, permitir aos casais que pretendam participar adquirirem e/ou reforçarem competências e conhecimentos que ajudem a manter uma relação saudável, satisfatória e duradoura, quer seja numa fase de preparação para o casamento/coabitação⁶ quer seja já numa fase posterior, obrigando os profissionais a terem uma nova visão, mais sistémica, que considere não apenas o indivíduo mas, sobretudo, a relação entre o casal (Bruun & Ziff, 2010) e implicações do percurso relacional dos indivíduos no bem-estar individual, familiar e social.

Em Portugal, e um pouco por todo o mundo, os dados demográficos tornam clara uma realidade que espelha mudanças sociais profundas que se traduzem a vários níveis e, inevitavelmente, também ao nível das vivências conjugais e familiares. Ao contrário do número de casamentos que tem vindo a diminuir⁷, sendo a coabitação uma realidade cada vez mais presente no nosso país, o número de divórcios tem aumentado⁸ de forma expressiva ao longo dos anos, sendo Portugal o país da Europa do Sul com a maior taxa de divórcios (cerca de 2,4 divórcios por mil habitantes). Estes números e esta nova realidade trazem-nos, enquanto profissionais de saúde mental e da família, desafios acrescidos convidando-nos a refletir e considerar novos caminhos, sobretudo no que diz respeito à prevenção, mais inclusivos e que respeitem a variedade de trajetos relacionais e familiares.

No nosso país, a realidade, no que diz respeito à prevenção conjugal, ainda está distante do que já acontece noutros países, e pouco tem sido feito a este nível, como podemos constatar pelas raras iniciativas preventivas que se focam no subsistema conjugal e no desenvolvimento de competências para “cuidar da relação”. A preparação para o casamento feita ao nível da Igreja Católica, de carácter obrigatório para aqueles que escolhem o casamento religioso, é um dos escassos exemplos existentes ao nível da educação conjugal.

Hoje, existem na nossa sociedade programas sobretudo preventivos que abordam temáticas, como a preparação para o parto ou a educação parental, como é exemplo o programa

⁶ Halford (2004) salienta a necessidade de expandir os programas a casais coabitantes, abarcando estas novas realidades

⁷ Segundo o Observatório das Famílias e Políticas de Família (relatório de 2012) entre 1960 e 2011 o número de casamentos diminuiu de 7,8 para 3,4 por cada 1000 habitantes.

⁸ Segundo o Observatório das Famílias e Políticas de Família (relatório de 2012) o número de divórcios (ou separações) aumentou drasticamente passando do ano 2000 para 2011 de 1,9 para 2,4 por cada 1000 habitantes.

desenvolvido em Coimbra denominado “Os Anos Incríveis” (Gaspar & Seabra-Santos, 2010), para as quais antes não era considerada como sendo necessária uma educação ou formação acrescida, onde dominava o “mito da naturalidade”⁹ e que hoje são olhados como comuns e são contributos aceites e valorizados socialmente. Estas tendências mostram-nos que, apesar de ainda haver um longo caminho pela frente ao nível da EC, o foco na prevenção tem vindo a crescer também na sociedade portuguesa e parece-nos haver algum espaço para incorporar o conhecimento que hoje temos quanto às relações e abrir novos caminhos e novas possibilidades.

Design de um programa de educação conjugal para jovens casais portugueses - Boas práticas a considerar na sua construção

Normalmente as situações de transição e os momentos de crise parecem ser os momentos mais propícios à realização de programas de prevenção, como: a entrada para o casamento, o divórcio, a transição para a parentalidade, o desemprego, a doença (Belsky & Kelly, 1994; Gagnon, Hersen, Kabacoff, & van Hasselt, 1999; Jordan, Stanley, & Markman, 1999; Larson & Holman, 1994). A entrada para uma situação de vivência conjugal parece-nos ser, pelas suas características desafiantes e tendo em conta a sua importância, já referida, relativamente ao impacto na qualidade da relação em anos futuros, propícia intervenções com objetivos preventivos permitindo fornecer ferramentas que fomentem dinâmicas saudáveis ao nível da resolução de conflitos, comunicação, negociação, permitindo ao casal discutir temas fulcrais desde o início: dinheiro, ter ou não ter filhos, planos de carreira, onde viver, incorporar amigos de cada um e amigos do casal, lidar com a família alargada, entre outras questões individuais e do casal (McCarthy, Ginsberg & Cintron, 2013).

Têm surgido por todo o mundo inúmeros programas de EC, existindo mais de 100 programas de educação conjugal disponíveis (Dion, 2005), variando em termos dos fundamentos teóricos, tamanhos dos grupos, equipa de facilitadores, formatos pelos quais são disponibilizados, horários, periodicidades (Station, Silliman, Studies, Schumm, Jurich, Studies, & Hall, 1992). Uma síntese dos programas mais divulgados na comunidade científica pode ser consultada na Lista de programas de educação conjugal (vários focos, formatos, conteúdo) (Apêndice A), onde podemos ver alguns dos programas que mais têm sido estudados empiricamente, como o PREP e suas adaptações para casais com filhos ou populações mais pobres, sendo que se baseiam principalmente na teoria cognitiva-comportamental. Os seus

⁹ Este é um dos mitos propagados na sociedade acerca das relações em que, a par de ideias como “o amor é tudo o que precisamos”, se transmite a noção de que os casais aprendem naturalmente a ter relações saudáveis com o sexo oposto ao longo do seu crescimento sem nenhum esforço por parte da comunidade envolvente (pais, professores, etc.) (Bradbury, Karney, Iafate e Donato, 2010; Holman, 2002).

formatos divergem entre um fim-de-semana compacto ou sessões ao longo de um período mais alargado de tempo. Normalmente, são em grupo, com número entre cinco a dez casais, com articulação entre tempo de palestra, exercícios individuais e em casal. Ao nível dos conteúdos, salientam-se os domínios da comunicação e resolução de conflitos, expressão de afetos, competências de coping e alguns incluem ainda temas como a família de origem e filhos.

Um estudo de Russell e Lyster (1992) procurou compreender, através de um questionário, a satisfação de 196 casais face aos conteúdos programáticos do programa de preparação para o casamento no qual participaram. Estes autores chegaram à conclusão que existem de facto alguns conteúdos essenciais a ter em conta na construção de um programa adequado e pertinente como a família de origem, sendo este um dos conteúdos que surge como dos mais importantes, ou seja, os casais consideram que é importante ganhar entendimento acerca da forma como a família de origem os influencia no seu relacionamento atual; as questões financeiras, aumentando as capacidades de gestão financeira; a comunicação e da resolução de conflitos; a nível da sexualidade e papéis de género; a gestão do tempo entre família e amigos e, por fim, ao nível da espiritualidade. Russell e Lyster (1992) verificaram ainda que a idade dos participantes e o momento em que é dinamizado o programa podem influenciar a satisfação dos participantes, remetendo para a importância de existir uma maior flexibilidade que permita ir de encontro às diferentes necessidades dos participantes.

Bruun e Ziff (2010) apelam para o facto de, além da importância dos conteúdos, formatos, etc., também ser essencial ter em conta a promoção/divulgação destes programas para que mais casais os procurem, visto que um dos principais desafios ao nível da publicidade/*marketing* é convencer estes casais a se dedicarem à sua preparação para o casamento/vida conjugal, pelo menos, tanto tempo quanto dedicam à preparação da cerimónia, bem como convencê-los das vantagens de participar. Assim, parece ser essencial compreender os interesses dos participantes (Station et al., 1992), as características do público-alvo (DeMaria, 2005; Duncan, Holman, & Yang, 2007 citado por Morris, et al., 2011) bem como as suas atitudes face ao programa pois este será um fator fundamental a ter em conta quando avaliamos a eficácia deste género de iniciativas (Hawkins, Stanley, Blanchard, & Albright, 2012).

Mesmo em países onde já existe uma maior tradição ao nível da educação conjugal, quando comparados com Portugal, considera-se que um dos principais passos a ter em conta nas investigações futuras é a avaliação/compreensão das atitudes gerais dos indivíduos face à educação conjugal, visto que muito tem sido estudado quanto aos formatos, conteúdos, avaliação de eficácia dos vários programas existentes. Brandon e colaboradores (2014), por identificarem a lacuna relativamente aos estudos existentes na área que avaliassem as

perspetivas de casais, e constatando que a maioria dos estudos feitos nesta área utilizam questionários (metodologias quantitativas), levaram a cabo um estudo qualitativo pioneiro ao nível da educação conjugal, onde procuraram compreender as atitudes e perspetivas dos casais, no sentido de contribuir para melhorar os programas ao nível do *marketing*, do recrutamento e da implementação. Para isso, estes autores utilizaram casais que não participaram em programas de educação conjugal, contudo, representativos do público-alvo deste programa, tendo chegado a conclusões que podem, de facto, ser fundamentais e devem ser tidas em conta em investigações futuras pois espelham não só as atitudes e necessidades de jovens casais comuns, mas também apontam para alguns aspetos que podem servir como barreiras ao acesso do público-alvo a estas iniciativas.

Em primeiro lugar, os autores (Brandon et al. 2014) perceberam que os casais valorizam este tipo de iniciativas e reconhecem os ganhos que estas podem trazer às relações, podendo ser um momento para o casal onde este se pode focar no seu relacionamento e adquirir competências, por exemplo, ao nível da comunicação, gestão de orçamento e finanças. Os casais que participaram no estudo, referem também alguns aspetos que dizem respeito à estrutura dos programas de educação conjugal referindo que o facto destes programas serem em grupo (formato preferencial destas iniciativas) pode ser um aspeto a favor e simultaneamente um contra a participação, visto que consideram interessante a partilha de experiências entre casais, porém, possivelmente constrangedora para alguns participantes. Os resultados deste estudo (Brandon et al. 2014) apontam ainda algumas barreiras à participação como: os casais poderem considerar a educação conjugal como pouco útil para aqueles que não apresentem problemas, os custos financeiros associados e dispendio de tempo para aceder a este tipo de iniciativas e ainda a confusão e desconhecimento dos casais relativamente aos propósitos da educação conjugal.

A par do estudo de Brandon e colaboradores (2014) existem alguns estudos, como o de Sullivan e Anderson (2002) ou Williams, Riley, e Van Dyke (1999), que investigaram as perspetivas dos casais face à estrutura e conteúdos de programas de EC mas, para isso, recorreram a metodologias quantitativas e a uma amostra de indivíduos que participaram em programas já existentes. No estudo de Sullivan e Anderson (2002) conseguiu-se perceber que, segundo os casais questionados, as características dos facilitadores (sobretudo ser confiável e profissional), os conteúdos e os tópicos como a comunicação, as finanças e a resolução de problemas eram os mais importantes a considerar num programa de preparação para o casamento. Estes autores (Sullivan & Anderson, 2002) referem ainda que os casais consideram importante fornecer aos casais informação acerca da eficácia do programa com casais que participaram anteriormente para a divulgação e o recrutamento.

Relativamente ao estudo de Williams, Riley, e Van Dyke (1999), os casais foram questionados acerca das suas percepções acerca da utilidade do programa de preparação para o casamento e da sua experiência em particular. A maioria dos casais considerou a participação importante e útil, tendo sido considerados como mais úteis o facto de incluir momentos para o casal de conhecer melhor, terem um conjunto de facilitadores, o programa decorrer ao longo de oito a nove sessões e incluírem ainda conteúdos acerca da comunicação, do compromisso, da resolução de conflitos, dos filhos e da Igreja/religião.

Apesar de poderem ser investigações úteis para melhorar programas específicos já existentes, devemos ter algum cuidado na sua generalização para a população portuguesa, onde não existe tradição de intervenção na área, além dos fatores culturais que podem influenciar também o tipo de conteúdos/formatos valorizados pelos casais.

Presente Investigação

Considerando que *“o aumento dos divórcios parece traduzir não o desinteresse pelo casamento, até porque muitos voltam a casar-se mas antes, o insucesso em fazer corresponder o casamento às expetativas que tinham”* (Narciso & Ribeiro, pp.46, 2009) e tendo em conta os desafios inerentes à fase de transição para a conjugalidade, em particular, parece-nos ficar clara a importância e pertinência de uma intervenção preventiva nesta fase, tendo sempre presentes os novos desafios que se apresentam aos jovens casais e as mudanças que estão a acontecer ao nível do próprio processo de transição e que acabam por trazer novos desafios aos investigadores e técnicos.

Quando procuramos construir um programa de prevenção eficaz e abrangente e que cumpra os objetivos propostos, é fundamental ter em conta, as necessidades, opiniões e sugestões do público-alvo ao longo das várias fases do processo, desde o desenvolvimento à implementação e avaliação do programa, bem como construir um plano de *marketing* eficiente (Duncan & Goddard, 2011). Já há cerca de vinte anos, Guerney e Maxson (1990; citado por Morris et al., 2011) repararam nas lacunas, que se mantêm ainda hoje, como a quase inexistência de estudos ao nível do *marketing* em programas de educação conjugal ou a falta de investigação quanto à compreensão de quais os tópicos de interesse e métodos de transmissão de conhecimentos mais apelativos aos futuros participantes/clientes.

É preciso ter em conta que em Portugal é necessário desenvolver esforços acrescidos desde a divulgação à implementação de programas de prevenção/educação conjugal, que levem os casais a reconhecer a importância e a utilidade de trabalhar os seus relacionamentos. Consideramos que, tendo em conta a literatura existente na área, quem procura, como nós, construir um programa de educação conjugal, de qualidade e sustentado em evidências

científicas, deve procurar envolver o público-alvo no desenho, planeamento e implementação (Duncan, & Goddard, 2011), procurando compreender as várias necessidades e preferências dos futuros potenciais participantes, através de questionários, entrevistas, etc.. Esta avaliação de perceções e necessidades por parte de jovens casais fora do contexto dos programas de EC através de metodologias qualitativas parece o caminho preferencial a seguir, sobretudo no caso português onde o foco é o de conhecer as perspetivas de um público pouco conhecedor desta temática.

A nossa proposta surge então no sentido de “dar voz” aos jovens casais portugueses, representativos do nosso público-alvo, procurando compreender as suas atitudes e perspetivas face à EC e a um programa neste âmbito, que podem e devem ser tidas em conta nas várias fases de construção e disseminação de um programa de educação conjugal.

CAPÍTULO II - PROCESSO METODOLÓGICO

O presente capítulo pretende caracterizar as várias etapas do processo metodológico e, para isso, procura-se situá-lo num paradigma de investigação, descrevendo os conceitos e pressupostos que orientam e lhe servem de base, apresentando e descrevendo também os aspetos metodológicos que dão consistência à investigação desenvolvida.

Enquadramento Metodológico

A presente investigação alicerça-se num paradigma predominantemente pós-positivista, assumindo-se que a realidade que se pretende conhecer é apenas uma realidade aproximada (Daly, 2007) e não a realidade objetiva. Deste modo, o investigador procura representar a experiência dos participantes da forma mais precisa possível, reconhecendo, contudo, que nunca se conseguirá anular completamente deste processo (Daly, 2007).

Apesar dos alicerces pós-positivistas, nos quais nos apoiamos para realizar este estudo, consideramos que se deve ter em conta a influência construcionista ao longo da investigação (Janesick, 1994), visto que considerámos essencial explorar e incluir as perspetivas/necessidades dos possíveis futuros participantes no nosso programa (os jovens casais portugueses) com o objetivo de construirmos um produto final eficaz, útil e sensível à complexidade sistémica do fenómeno em estudo e das dinâmicas sobre as quais pretendemos atuar ao longo do programa. Procuramos, assim, “compreender o significado das vidas dos participantes através dos próprios termos dos participantes” (Janesick, 1994, p. 210), através de metodologias qualitativas, procurando, assim, construir um programa que reflita as várias realidades do público-alvo, assumindo que é da interação entre investigador e sujeitos que emerge o conhecimento (Denzin & Lincoln, 1994), ou seja, que este resulta de uma co-construção.

Desenho da Investigação e Mapa Conceptual

O desenho da investigação está diretamente relacionado com os propósitos do investigador face ao estudo (Janesick, 1994) e, portanto, em consonância com as características do paradigma supracitado. Subjacente ao desenho está também um conjunto de decisões que vão sendo tomadas ao longo da investigação como: o que se vai estudar, em que circunstâncias, qual a duração desse estudo e com quem se vai estudar. Assim, e tendo em conta os objetivos apresentados de seguida, nesta investigação privilegiou-se uma metodologia qualitativa de carácter exploratório, pois considerou-se ser a mais adequada a este momento da investigação, procurando-se compreender os significados dos participantes nos seus próprios termos (Janesick, 1994) e, neste caso, perspetivas e contributos que os jovens casais, em situação de conjugalidade (coabitação ou casamento) há mais de um ano, poderiam dar face a

um tema pouco explorado, principalmente em Portugal, como é a educação conjugal tendo em conta que são eles o público-alvo do programa desenvolvido ao longo da investigação (cf. Figura 1).

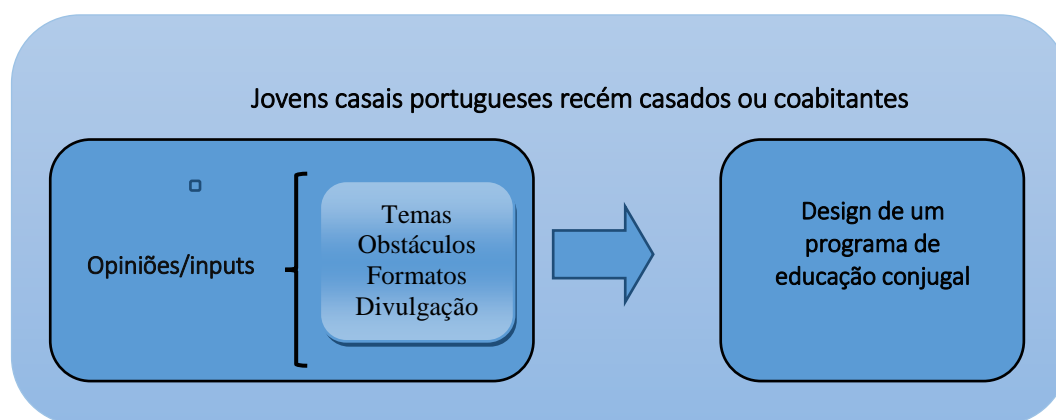


Figura 1. Mapa Conceptual

Questões de investigação

O presente estudo orienta-se por quatro questões iniciais que lhe servem de base:

- Qual a perspetiva dos jovens casais portugueses em diferentes vivências conjugais acerca de um programa de educação conjugal e o que os levaria a participar?
- Quais as necessidades identificadas pelos jovens casais portugueses a ter em conta na construção de um programa de educação conjugal?
- Quais as suas preferências face a formatos e estrutura de um programa?
- Que formas de divulgação consideram ser mais eficazes tendo em conta o público-alvo do nosso programa?

Objetivos

Em coerência com as questões iniciais que foram estabelecidas os seguintes objetivos:

Objetivo Principal:

- Auscultar a população-alvo, i.e., jovens casais portugueses, por forma a desenvolver um programa que, tendo em conta os seus contributos, vá de encontro às suas necessidades.

Objetivos Específicos:

- Contemplar a variedade relacional tendo em conta as várias formas de conjugalidade (casamento e coabitação);
- Perceber quais os temas considerados importantes a incluir no programa – avaliação de necessidades;

- Perceber a sua atitude face ao programa e face à sua participação no mesmo, bem como a atitude de casais da sua rede de contactos, em particular, se participariam ou não e quais os fatores que poderiam ser considerados obstáculos;

- Explorar sugestões acerca do formato que mais lhes agradaria, especificamente, as características da equipa e os horários mais convenientes;

- Explorar sugestões acerca da eficácia na divulgação do programa e da motivação à participação dos jovens casais no geral.

Estratégia metodológica

Participantes

A amostra do estudo foi recolhida através de um processo de amostragem de conveniência, sendo os sujeitos escolhidos de acordo com parâmetros relevantes para o fenómeno em estudo (Daly, 2007), dentro das redes sociais informais da equipa de investigação, com recurso a redes sociais *online*, como o *Facebook*, e com recurso à estratégia “bola de neve”, partindo dos contactos dos participantes.

Foram considerados como critérios de inclusão indivíduos com idades entre os 18 e os 30 anos, em situação relacional atual de transição para a conjugalidade, ou seja, casados ou coabitantes há no máximo um ano e sem filhos.

A amostra consiste em nove casais, num total de 18 participantes. Os 18 participantes são portugueses, maioritariamente caucasianos, e residentes em áreas urbanas, na sua maioria em Lisboa (Grande Lisboa, 70% e Algarve, 30%). As entrevistas foram feitas em casal pelo que nove participantes são do sexo feminino e nove do sexo masculino. Considerando o tipo de relação conjugal, dos nove casais, dois são casados e sete estão em situação de coabitação conjugal. O tempo de vivência conjugal, relativamente às relações de casamento, varia entre os oito e sete meses ($X = 7.5$), enquanto nas relações de coabitação conjugal varia entre os quatro e doze meses ($X = 6.3$). Relativamente à idade dos sujeitos, variam entre os 20 e 30 anos, sendo a média de 25.5 nos casais casados e de 24.6 nos casais coabitantes (média total = 24.8).

Instrumentos Utilizados

*Entrevista semi-estruturada*¹⁰

A entrevista semi-estruturada (cf. Anexo A), apesar de ser constituída por um número de questões abertas pré-preparadas, de modo a evitar uma dispersão excessiva, é, no entanto, suficientemente flexível, permitindo ao entrevistador introduzir novas questões que não foram

¹⁰ O processo de codificação e análise de dados do presente estudo circunscreveu-se à parte final da entrevista, correspondente às questões acrescentadas no âmbito deste estudo. Contudo, a autora do presente trabalho participou na condução integral de várias entrevistas, bem como na sua transcrição.

previamente delineadas (Wengraf, 2001), aprofundar outras ou, até, eliminar algumas, em função das respostas dos participantes, do seu ritmo e fluência e do seu à-vontade (Craig, 1989).

No presente estudo, foi utilizado como base o guião de entrevista construído para a investigação de doutoramento supracitada, tendo sido incluídas *a posteriori* quatro das cinco perguntas que se encontram no Quadro 2, apresentado em seguida:

Quadro 1

Questões da entrevista do presente estudo

Temas gerais	Questões
Conteúdos e necessidades	Quais os temas considerados importantes incluir num programa de educação conjugal? ¹¹
Atitudes face à participação	Participariam num programa deste género? E casais conhecidos?
Obstáculos à participação	Quais seriam os principais obstáculos à participação num programa destes?
Divulgação	Como poderíamos divulgar o programa?
Aspetos estruturais	Qual o melhor formato? (horário, facilitadores, formas de transmitir a informação)

No seu todo, a entrevista esta consistia em quatro etapas: uma primeira etapa de contextualização e explicitação dos objetivos da investigação em curso e da entrevista, pedido de permissão para gravar a entrevista em audio e garantia do anonimato/ confidencialidade dos dados; uma segunda etapa¹² com questões e tarefas na qual se procurava perceber a história do casal, incidindo na fase de transição para a conjugalidade, explorando os seus desafios e a vivência do casal, através de perguntas e de uma tarefa denominada “Mapa de Recursos do Casal”(ver Anexo A); numa terceira fase, utilizando as perguntas acrescentadas *a posteriori* e indo de encontro aos objetivos do presente estudo, procurou-se compreender as perspetivas/sugestões dos casais face a um programa de educação conjugal para jovens casais em fase de transição para a conjugalidade; a quarta etapa, e última, era constituída pelo agradecimento pela participação e por um pedido de colaboração num questionário no âmbito da investigação mais alargada na qual este estudo se insere, fornecendo, por fim, informação

¹¹ Esta questão já se encontrava incluída no guião anterior.

¹² A segunda e quarta etapas incluíram questões e um instrumento de avaliação da satisfação conjugal que não serão analisados no presente estudo visto corresponderem a questões com objetivos específicos explorados e analisados na investigação de doutoramento da Doutora Ana Pego Monteiro.

sobre a possibilidade de obterem *feedback* sobre os resultados da investigação no seu todo. Os casais podiam ainda colocar perguntas e fazer os comentários que desejassem.

Questionário

Foi distribuído no final de cada entrevista um questionário para cada elemento do casal composto por duas partes distintas com o objetivo de recolher dados individuais e relacionais. A primeira parte é constituída pelo questionário sócio-demográfico com o qual se recolheu informação individual sobre sexo, idade, escolaridade, profissão, zona de residência habitual, estado civil, agregado familiar, situação relacional, religiosidade, divórcio parental, etc.. A segunda é constituída por várias escalas no âmbito da avaliação de questões relacionais que não foram analisadas e incluídas neste estudo (cf. Anexo B).

Procedimento de Recolha de Dados

Partindo da rede de contactos informais da equipa de investigação, e por um efeito de “bola de neve” em que cada participante indicava outros possíveis participantes, foram sendo efetuados contactos telefónicos com indivíduos casados e em coabitação conjugal, tendo sido, de imediato, explicados os objectivos do estudo, o formato em casal e duração aproximada da entrevista, garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados. Após a verificação dos cumprimentos dos critérios definidos e da sua disponibilidade para colaborar voluntária e gratuitamente no estudo, agendava-se a data e o local para a realização das entrevistas, tendo estas decorrido no domicílio dos participantes ou na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, em função da sua disponibilidade.

As entrevistas foram realizadas por investigadoras da equipa de investigação, estando presentes uma ou duas investigadoras e o casal entrevistado.

Após a solicitação de alguns dados pessoais (e.g., nome, idade, profissão, tempo de coabitação/casamento) e da solicitação de autorização da gravação áudio, as entrevistas foram gravadas, apresentando uma duração média de 120 minutos. Posteriormente, procedeu-se à transcrição *ipsis verbis* das mesmas.

Análise dos dados

Os dados das entrevistas foram analisados com recurso ao *QSR NVIVO* (versão 10), um *software* de análise qualitativa de dados, através de procedimentos comuns às metodologias qualitativas: transcrição de entrevistas e análise de conteúdo, segundo os princípios propostos por Braun e Clarke (2006), a partir de uma primeira leitura global das entrevistas e depois detalhada com imersão nos dados para melhor compreender o fenómeno em estudo, desenvolvimento de um sistema de códigos com categorias emergentes a partir dos dados,

designada de codificação aberta. Na codificação aberta os dados, num processo de comparação contínua, são agrupados em categorias concretas de 1ª ordem, ou seja, procede-se à nomeação dos dados através de conceitos que os integram. Tais categorias, por sua vez, podem ser agrupadas em categorias mais abrangentes designadas categorias conceptuais (que incluem diferentes categorias de 1ª ordem) até categorias progressivamente mais abrangentes, designando-se este processo codificação axial. Na codificação axial os dados já conceptualizados são reorganizados com base nas ligações verticais e horizontais entre categorias, emergindo categorias que representam ideias centrais, num processo permanente de confronto com os dados e de comparação contínua que permite o desenvolvimento de temas relevantes, hipóteses e teorias (Smith & Firth, 2011; Strauss & Corbin, 1990). Naturalmente, algumas das categorias-mãe correspondem aos temas específicos das perguntas feitas e irão estruturar a apresentação de resultados e sua discussão (cf. Apêndice B).

CAPÍTULO III - RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação e discussão dos resultados serão orientadas pelas categorias que emergiram dos dados através da análise de conteúdo realizada (cf. Quadro 2), dividindo-se em quatro temas gerais: Atitudes face à Educação Conjugal (EC), Temas e Necessidades, Aspetos Estruturais e Divulgação. Dentro de cada tema geral são apresentadas as categorias filha acompanhadas, sempre que pertinente, de citações dos próprios participantes, seguindo-se uma discussão integrada das mesmas.

Ao longo deste capítulo os casais serão identificados pelo número da entrevista (e.g., #1) e pela inicial M ou F consoante for o elemento do casal masculino ou feminino respetivamente (e.g., #1M e #1F). As frequências apresentadas nas tabelas correspondem ao número de casais que referiu cada tema, sendo que o mesmo casal pode mencionar diversas categorias, pelo que a soma das frequências não corresponde ao total de casais.

Quadro 2

Frequências das categorias codificadas (por casal) por temas gerais

Categorias gerais	Categorias	Frequências (N = 9)
Atitudes face à EC		9
	Obstáculos à participação	9
	Existe interesse do casal	8
	É útil	5
	Algo estranho ou novo	2
	Não existe interesse	1
Temas e Necessidades		9
	Processos relacionais	8
	Gestão Prática	7
	Questões individuais	5
	Filhos	3
	Valores na relação	2
	Antecipar Desafios	2
	Rede social	2
Aspetos estruturais		9
	Equipa de intervenção	7
	Transmissão de conhecimentos	7
	Momento e local do Programa	6
	Periodicidade	5
	Formato	4
		8
		8
Divulgação		5
	Internet	8
	Dar informação em locais estratégicos	5
	Televisão	4
	Testemunhos	3
	Nome e linguagem	3

Comunicações	3
Video	3
Panfletos e cartões	2
Passa a palavra	2
Estatísticas	2
Rua	2
Informantes credíveis	2
Criar tendência	2

Atitudes face à Educação Conjugal

Quando questionamos os casais acerca do interesse em participar num programa de educação conjugal surgiram no discurso as suas *Atitudes face à EC*. Por um lado, comentaram as suas atitudes face à participação pessoal num programa como o apresentado, que será apresentado primeiramente (cf. Quadro 3). Por outro, referiram os obstáculos que eventualmente se poderão colocar também relativamente à participação dos jovens casais no geral (cf. Quadro 4).

Atitudes face à participação do casal

Nesta categoria foram codificadas as atitudes dos casais face à participação num programa de educação conjugal bem como os motivos de interesse relativamente a essa participação que inclui o seu interesse ou não em participar e as suas razões de interesse ou não (cf. Quadro 3).

Quadro 3

Categorias codificadas no tema geral Atitudes face à EC– Razões de Interesse

Categorias	Nº de casais (N=9)	Nº de referências
Atitudes face à EC	9	93
Atitudes face à participação do casal	9	36
Existe interesse do casal	8	23
Razões de interesse	8	24
Interesse geral	7	13
Partilha e conhecimento mútuo	4	6
Partilha entre o casal	4	5
Partilha com outros casais	3	3
Passar um bom momento	2	2
Apoio externo	1	2
É útil	5	7
Não existe interesse	1	4
Obstáculos à Participação ¹³	9	61

¹³Cf. Quadro 5

Quanto às *Atitudes face à participação do casal*, verificámos que apenas um casal, a coabitar há sete meses, não revela interesse em participar, referindo:

#4M:Sinceramente acho estranho.#4F:Nem sabia que havia isso, portanto...#4M: Isso é novo. Entrevistador: Então e se conseguíssemos ir ao encontro disso que vocês tão a dizer, acham que vocês, os vossos colegas, os vossos amigos ate pensariam no assunto? #4F:Epa, eu não me encaixo muito nessas coisas.

Contudo, este casal, apesar de achar que o este género de programas é algo estranho ou novo e não se identificar com este tipo de programas, não colocam completamente de parte a hipótese de eventualmente participarem, mencionando “#4F:*Nunca se sabe, não é? Também...se for uma coisa que me cative e que me chame mesmo a atenção... Depois também já depende de pessoa para pessoa, o que é que a pessoa gosta...o casal neste caso*”. O casal considera ainda que podem ser programas úteis a alguns níveis e fazem algumas sugestões nas várias questões colocadas durante a entrevista.

A maioria dos casais considera útil ou interessante participar num programa de educação conjugal e, com frequência identificam simultaneamente alguns aspetos que acabam por se cruzar com as temáticas exploradas nas restantes categorias analisadas (como os *Aspetos Estruturais*, os *Obstáculos à Participação* ou os *Temas e Necessidades*). Esta tendência sugere-nos que, à medida que elaboram os motivos de interesse/desinteresse face à participação, os casais têm alguma facilidade em identificar uma série de fatores que parecem estar relacionados com esse mesmo interesse ou desinteresse, seus e dos jovens casais no geral.

As *razões de interesse* na participação num programa de EC indicadas pelos casais, conforme exemplificado pelos excertos que se seguem, foram, além do interesse geral e não especificado, o facto de: poder ser um momento de partilha e conhecimento do casal, onde podem explorar temas em conjunto e também partilhar dúvidas e experiências com outros casais, como se pode ver pelo excerto da entrevista de um casal coabitante há sete meses:

#1F:Não digo semana a semana mas pelo menos uma vez por mês.De tempos a tempos acho que é importante. Pode ser um bocado forçado mas, sinceramente, há sempre coisas que se podem falar. Até podia ser, olha uma coisa que nós fazíamos imenso ao início, por acaso, que me tou a lembrar que não fazemos há imenso...quer dizer, agora tivemos de fazer porque andavamos num momento de crise, mas nós fazíamos imenso isso...ou eu acabava por puxar, que era cada vez que fazíamos um mês nós iamos jantar fora. Pelo menos em seis meses eu lembro me de dizer isto “Olha o que é que tu achas que destes seis meses foram positivos e

negativos?”. Lembras-te? (...) Ou que por outro lado, pegando nos nossos receios, que nós não queríamos que acontecessem mas que nós escrevemos sempre na positiva.

Poderem obter um apoio externo à rede de contactos informal a que o casal tem acesso e através da qual costuma obter opiniões ou informações relativamente a estas temáticas de casal, parece ser também um motivo de interesse, como referido por um casal coabitante há quatro meses:

#3F: Sim. Nós muitas vezes vamos buscar essas coisas aos nossos pais e ao...por exemplo, eu no meu trabalho às vezes pergunto a colegas mais velhas, como é que fazem, pergunto aos meus pais, pergunto a casais que já vivem há muito tempo juntos como é que fazem, não é? Não existe um sítio onde a gente possa pedir ajuda. #3M: E acima de tudo não o vemos juntos, porque a S. por exemplo tem uma média de idades no trabalho mais elevada, eu tenho uma média de idades muito mais baixa, portanto “Como é que tu geres o teu orçamento?” “Epah, faço assim”, não é? #3F: E são pessoas muito iguais a nós, não é? Porque recebem mais ou menos o mesmo do que nós. #3M: E depois quando levamos isto os dois pra discussão tão completamente ao lado. Porque não bebemos esta informação juntos. Eu acho que isso também faz diferença.

Finalmente, poder ser uma forma de ter um bom momento passado em casal, parece ser também uma razão de interesse, como mencionado por um casal a viver junto há cinco meses. “#6F: *Secalhar, mais do que eu ir ouvir conselhos eu vinha pra um bom momento e acaba por ouvir coisas que me iam ser úteis, acho que é mais por isso*”.

Além das *razões de interesse* relativamente a um programa de EC, os casais refletem acerca da *utilidade* deste género de iniciativas salientando o facto de que podem ser uma forma de diminuir os divórcios ou uma forma dos casais trabalharem as suas relações e se educarem no sentido de as manterem e melhorarem. Como referido por um casal coabitante há quatro meses:

#8M: Mas isso é quase um teste à relação para ver se a partir daí o apoio continua... #8F: Sim, mas o facto de ser ajudado logo aí nesse ponto, logo desde início, pode fazer com que eles encarem essa realidade de uma forma diferente. #8M: Juntos ou não...

Obstáculos à Participação

Os aspetos que podem constituir *Obstáculos à Participação* dos casais num programa de educação conjugal surgem frequentemente referidos, pelos jovens casais, como eventuais

motivos que poderão afastar ou, se superados, despertar o interesse e chegar mais facilmente aos casais. Assim, os casais entrevistados acabam por referir os obstáculos dando pistas e sugestões sobre outros temas gerais como a estrutura ou a divulgação (cf. Quadro 4).

Quadro 4

Categorias codificadas no tema geral Atitudes face à EC– Obstáculos à Participação

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Obstáculos à Participação	9	61
Questões práticas	6	22
Custo	6	9
Tempo	3	9
Localização	2	6
Falta de conhecimento, compreensão e preconceitos	6	21
Face à intervenção	6	15
Face à Psicologia	2	6
Conservadorismo	2	4
Desconforto face ao grupo	4	7
Falta de investimento e prioridades	4	8
Linguagem utilizada e nome	3	4
Relação entre o casal	2	5

Os obstáculos mais apontados, à semelhança do estudo de Brandon e colaboradores (2014), dizem respeito às *questões práticas* e englobam desde custos, recursos económicos necessários para participar, como referido por um casal coabitante há quatro meses: “#3F:Lá está eu toco sempre nos custos...Entrevistador:É mais relevante...#3F:Eu, se calhar, preferia fazer uma viagem com o #3M, só nós os dois e gastar esse dinheiro”.

Quanto ao tempo necessário a dispendir para a participação, os casais referem que este pode ser também um fator impeditivo ou dificultador e constituir uma barreira à participação, como refer um casal de participantes a coabitar há cerca de 12 meses:

#5M:Ah...pronto, aí agora tás a entrar noutra patamar que é nós como casal, temos tempo para isso mas a maior parte dos casais que eu conheço, eles..tu fazendo uma pergunta assim obrigas logo a por-me numa posição que é: será que eu tenho tempo?Será que me-é benéfico. #5F:Pois, é isso.

A localização, onde se inclui a distância relativamente à sua residência e o local específico onde ocorre o programa, como hospitais ou centros de saúde, os casais referem que este pode constituir um eventual obstáculo, pela conotação destes locais a patologia, fraqueza ou dificuldades. Uma jovem a coabitar com o namorado há cinco meses menciona:

#9F: Por exemplo, acho que outra barreira era por exemplo não ser em hospitais. O facto das pessoas irem a hospitais assusta “Ah tenho uma doença”, eu não não é? Mas muitas pessoas...

Estas questões, como o custo ou a localização, surgem frequentemente no discurso dos participantes associadas a outros fatores, como a desvalorização deste tipo de iniciativas (*falta de investimento e prioridades*) ou pela *falta de compreensão como conhecimento, como se pode* verificar pela seguinte citação de um casal a coabitar há sete meses:

#1M: Outros obstáculos, eu acho que... é a questão das pessoas não conhecerem este tipo de iniciativas. Eu conheço talvez muito por o lado da M. ter este contacto com os psicólogos e tudo mais mas, é o que eu tava a dizer à bocado, não me lembraria que existia isto por mim mesmo. Não teria conhecimento que podia haver uma ajuda aqui, uma ajuda ali.

A confusão entre prevenção e intervenções com fins terapêuticos é perceptível, por vezes, até no próprio discurso dos participantes como se pode ver numa citação de uma jovem, coabitante há quatro meses, que refere “#8F: *Eu participar... opah, neste momento não, mas não tou a dizer que mais tarde não seria um recurso, neste momento acho que nós ainda... se nós nessa fase tivéssemos a precisar...*” ou na seguinte referência de um jovem coabitante há sete meses: #1M: *Num momento de necessidade sim... sem necessidade acho que não era algo que...*”.

O conservadorismo e preconceito face à psicologia e ao papel do psicólogo parece ser também, tal como menciona um jovem a coabitar há cinco meses com a namorada, um eventual obstáculo, principalmente em algumas comunidades específicas: “#3M: *O que acontece muito ali no meu trabalho é que tu tens pessoas que são lógicas, sempre foram lógicas, trabalham em indústrias conservadoras, muitas delas vêm de famílias conservadoras (...)* #3M: *A perspectiva que eu tenho é que isso é um bocado uma fraqueza... É uma percepção que eu já percebi que é errada, mas que eu já a senti, percebes?*”. Um casal casado há oito meses refere ainda relativamente ao preconceito existente face a este tipo de iniciativas e ao papel da psicologia:

#2F: Os obstáculos.... poderia ser.... #2M: Preconceito. #2F: Preconceito... acharem que não é relevante... #2M: Acharem que é uma coisa... que é para pessoas... #2F: Que não faz falta. #2M: Que é pra pessoas com algum tipo de... (E2 Ela: Problema) de fraqueza, de debilidade... Entrevistador: Acharem que é quase terapia. #2M: Exacto, terapia, exactamente. Acho que preconceito que, se calhar, é uma coisa que vocês vão ter dificuldade, provavelmente já sentem um bocado isso.

A falta de investimento nas relações parece ser, por si só, mais um possível obstáculo à participação levando os casais a ponderar acerca de algumas questões sociais, como a desvalorização da prevenção ao nível das relações e o fácil desinvestimento nas relações atuais, levando muitas vezes à questão “Para quê participar quando tudo está bem?”, como refere um jovem a coabitar com a namorada há cerca de 4 meses: “#8M: *As pessoas não se preocuparem até que haja mesmo um problema a resolverem. Não pensarem nas coisas como prevenção a tempo*”. Uma jovem a viver com o namorado há 5 meses refere ainda “#3F: *Epa isto quando não resulta não resulta, não vale a pena estar a tentar, nem vale a pena chateares e terminam*”.

Os casais entrevistados também falam, ainda que com menor frequência, de outros possíveis obstáculos à participação como a *linguagem utilizada e o nome*, salientando que esta pode suscitar algumas dúvidas face aos objetivos da intervenção visto que, como já referimos, a confusão com terapia e os preconceitos associados à psicologia são comuns e constituem uma barreira. Como podemos observar pela citação de um casal a coabitar há sete meses, “#4F: *Por exemplo, se calhar “curso” não era a palavra indicada. Até porque as pessoas associam logo “curso”...(E: Boa dica) Associam logo o curso às aulas e isso...*” ou pela referência de um casal a viver junto há cinco meses “#6F: *Eu acho que se isto fosse....não diria o nome de terapia ou algo pra casal*”.

Quanto ao formato do programa poder constituir um obstáculo é feita referência ao desconforto que alguns indivíduos podem sentir face ao formato grupal, e isso poder constituir uma barreira à participação, pela inibição e vergonha relativamente à exposição em relação ao grupo, como se pode ver na seguinte citação, referente à entrevista de um casal coabitante há cinco meses:

#9F: O facto de ser em grupo...isso seria em grupo ou não? Entrevistador: É uma possibilidade e é comum nos outros países onde existem os programas....#9F: Acho que isso é um grande obstáculo que as pessoas iam ficar naquela de ir ou não ir. O facto de terem que falar da relação em público, é bom mas por um lado é mau, que a pessoa não se sente à vontade.

Alguns referem também a questão da partilha entre o próprio casal poder constituir, para alguns casais, um obstáculo pelo tipo de comunicação que o casal tem (*Relação entre o casal*). Como referido por um casal coabitante há sete meses:

#1F: Pode ser um bocado geral...a falta de comunicação entre o casal porque um casal que não comunique e não é assim tão fora do comum...que vivem simplesmente

a sua vidinha e não comunicam muito...se forem pra uma coisa destas, quer dizer, é um choque...

Em suma, podemos verificar que, tal como mostram o estudo de Brandon e colaboradores (2014) ou de , a maioria dos casais entrevistados demonstra interesse em participar, associado sobretudo à partilha de experiências e reflexões com outros casais e com o seu namorado/marido, reconhecendo a possibilidade deste ser um momento benéfico para o casal e a importância e utilidade deste género de iniciativas.

A grande valorização da questão do investimento de recursos, como dinheiro ou tempo, a depender para a participação parece-nos natural e surge no mesmo sentido do estudo de Brandon e colaboradores (2014). Tendo em conta a crise económica que se tem vindo a agravar nos últimos anos, o contexto sócio-económico e as dificuldades sentidas pela população portuguesa reflete-se a vários níveis como: no elevado número de desempregados entre a população jovem ou no aumento exponencial da emigração por parte de jovens qualificados. Estas condições remete-nos para a necessidade de explorar junto dos casais, quer através da divulgação, quer através de outras abordagens mais educativas, o custo-benefício deste género de iniciativas, com objetivos essencialmente preventivos, no intuito de desmistificar que a educação conjugal não é um luxo apenas para casais de classes económicas elevadas e passando a mensagem de que os recursos disponibilizados para o casal participar serão superados pelos ganhos da sua participação (Duncan & Goddard, 2011), através das competências relacionais adquiridas e do seu impacto futuro.

Enquanto investigadores e facilitadores deste tipo de programas, no sentido de diminuir os custos destes programas, devemos ponderar e equacionar formatos como o grupal (Brandon et al., 2014), desconstruindo com os futuros participantes as questões levantadas pelos casais neste estudo e no estudo de Brandon e colaboradores (2014), relativas ao eventual desconforto que este formato pode suscitar para os participantes. Outro tipo de soluções devem ser equacionadas para diminuir os custos, como o recurso a parcerias público-privadas, dando oportunidade de participação a pessoas de vários estratos sociais.

Apesar de explicarmos os objetivos de um programa de EC e as suas diferenças relativamente à terapia, tanto antes de iniciar as questões como ao longo da entrevista, sempre que verificávamos que era importante, reparamos que, tal como aconteceu no estudo de Brandon e colaboradores (2014), os casais confundem com frequência os conceitos terapia de casal e educação conjugal. É perceptível através do seu discurso, por exemplo quando referem que se os casais que estão bem não irão sentir a necessidade de ir a um

programa deste género, ou quando referem alguns obstáculos, como ao nível da linguagem sugerindo que não chamemos terapia. Apesar desta confusão por parte dos participantes, que procuramos ir esclarecendo, como já referimos, um dos obstáculos que é referenciado é essa mesma confusão ou incompreensão por parte de outros casais. Como forma de superar esta barreira os casais apontam algumas pistas ao nível da divulgação do projeto no sentido de retirar esta visão patologizada do apoio aos casais, que a terapia carrega e que se afasta, de facto, dos objetivos preventivos da educação conjugal. Deste modo, a educação e esclarecimento do público-alvo acerca da educação conjugal, e da sociedade no geral, parece ser essencial (Duncan & Goddard, 2011; Goddard & Olsen, 2004) e pode ser feita, por exemplo, aumentando a discussão e divulgação destas temáticas, como será abordado na secção relativa à divulgação.

Temas e Necessidades

Tentámos perceber quais os temas ou conteúdos a incluir num programa de EC e quais as necessidades que os casais sentem enquanto jovens em transição para uma situação de conjugalidade e vários temas foram sugeridos pelos casais entrevistados. Foi possível perceber um enfoque claro nos *processos relacionais* e nas questões da vida prática (*gestão prática*) (cf. Quadro 5).

Quadro 5

Categorias codificadas no tema geral Temas e Necessidades

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Temas e Necessidades	9	
Processos relacionais	8	
Gestão Prática	7	
Questões individuais	5	
Filhos	3	
Valores na relação	2	
Antecipar Desafios	2	
Rede social	2	

Processos Relacionais

A importância de abordar num programa de EC os *Processos Relacionais* foi evidente, tendo sido referida por oito dos nove casais entrevistados (cf. Quadro 6).

Quadro 6

Categorias odificadas no tema geral Temas e Necessidades – Processos Relacionais

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Processos relacionais	8	56
Comunicação	6	17
Comunicação Geral	5	15
Resolução de conflitos	3	3
Intencionalidade	5	18
Partilha entre o casal	4	5
Balanço e reflexão sobre relação	3	3
Medos e inseguranças	2	2
Compreensão e Conhecimento	4	15
Cedências	3	6
Decisões em casal	1	2
Sexualidade	1	1

Abordar a *comunicação e resolução de conflitos* numa iniciativa de prevenção relacional, parece ser algo bastante valorizado, tendo sido referido por seis casais. Um casal coabitante há quatro meses refere:

#3M: A comunicação, acho que a mudança..as pessoas têm que saber falar porque há aquela situação de quando a pessoa tá a namorar, tá na casa dos seus pais, depois cada um vai pra seu lado e aquilo tá resolvido, não é? E em casa, quando se partilha um tecto não dá pra sair e portanto (E: Ou não convém) não convém e....

Ainda relativamente à questão da importância da comunicação nas relações, um casal coabitante há cinco meses refere ilustrando essa necessidade com um exemplo da sua rede social:

#6F: Deixaram de saber comunicar porque se habituaram a chegar a casa e a calar. Chegavam a casa e era o porto seguro “não vou falar” em vez de... #6M: E encontraram escapes e não perceberam que tavam a prejudicar a relação... escreverem em blogs e etc.

A *intencionalidade*, foi um outro aspeto referido por mais de metade dos casais como sendo algo importante a incluir num programa de EC, refletindo-se a importância dada pelos casais comportamentos de investimento na relação. Nesta categoria intencionalidade encontram-se incluídas as atitudes para trabalhar/manter a relação e conseguir fugir de alguma forma à rotina, por exemplo através da criatividade ao nível da sexualidade, atividades a dois, etc. Um casal coabitante há quatro meses refere relativamente à importância da *intencionalidade* na relação:

#3M: Outra coisa que se calhar é importante eu acho que é muito fácil cair na rotina...que é diferente, não quero dizer que..pronto, as pessoas saberem continuar

surpreender a outra pessoa mesmo depois da entrada na rotina, não é? Acho que isso é importante. Acontece muito não é? Eu pelo menos, eu vejo alguns dos meus amigos que se mudaram com as namoradas é “Pronto agora já tá eu não preciso de fazer nada...” (E:O assentar...) Assentam, assentar, não é? E não manter a relação, também acontece connosco...

Um casal coabitante há 12 meses refere ainda quanto à *intencionalidade*:

#5F: Maneiras...ou, não sei, atitudes de manter mesmo assim uma relação estável.#5M:Ou dar a noção de que isso é muito importante e que se qualquer casal queira ser um casal, se quiser manter essa relação que se usar essas duas ferramentas já é meio caminho andado. Pronto. E isso é uma noção que vocês como terapeutas secalhar conseguem passar facilmente.#5F:E ver uma relação não só como uma coisa que...que necessariamente tem que fluir sozinha.

A referência relativamente à importância de existirem momentos de partilha e reflexão entre o casal (*Partilha entre o casal*), onde se abordem por exemplo *medos e inseguranças*, acaba por ir de encontro a uma questão já referida e que se prende com os motivos de interesse em participar (*Razões de interesse* – incluídas no tema geral *Atitudes face à EC*)

A possibilidade de desenvolver o conhecimento relativamente ao par amoroso (*Compreensão e conhecimento*) e de se conseguirem colocar no lugar do outro, parece também ser um aspeto valorizado pelos casais entrevistados, referindo um casal coabitante há cinco meses:

#8M:E tentar educar ambas as partes...um perceber aquilo como sente as coisas e porquê e tentar evitar isso ou lidar com isso e o outro que talvez não sofra disso tentar educá-lo para perceber que talvez seja uma cena natural da outra pessoa. #8F:Sim, o colocarem-se no lugar um do outro. Por exemplo, não julgar o outro...porque, sei lá...claro que isto tudo que ns tamos a falar se não houver uma dinâmica na relação não faz sentido.

A importância das *cedências* e de conseguirem tomar decisões (*decisões em casal*) relativamente à escolha da casa e *sexualidade* são também temas referidos pelos casais, ainda que com menos frequência que os anteriores.

Quanto à importância de abordar as *cedências* um casal coabitante há 7 meses refere:

#1M:Eu tava a tentar ver os problemas que nos aconteceram mas agora assim...só tou mesmo a ver aquele. Porque isto da gestão da casa acho que também parte muito da personalidade de cada um, então é aquela questão, eu se não tiver disposto a ceder...nada me vai ajudar a fazer isso. Ok, eu sei que é importante ceder mas e se eu

não quiser?E se a minha cena for....eu quero jantar às oito todos os dias e não sei quê? (...) Aí também puxa muito aquilo que tavas a dizer, das cedências. Não é?#1F:Sim.#1M:Para mim parece-me mais importante essa parte.

Gestão Prática

A *gestão prática* é o segundo tema mais mencionado pelos casais, sete casais, surgindo com frequência referências a: questões de gestão, no geral, onde se incluem a gestão do tempo em casal e a gestão de questões mais burocráticas relacionadas com a casa (e.g., água, luz, gaz); referências relativamente à importância de adquirir competências ao nível da *gestão do orçamento* do casal e ainda a questões da *gestão das tarefas domésticas* (cf. Quadro 7).

Quadro 7

Categorias codificadas no tema geral Temas e Necessidades – Gestão Prática

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Gestão Prática	7	20
Gestão de orçamento	5	10
Gestão Tarefas Domésticas	3	6
Geral	3	6

As *questões do orçamento* parecem ser realmente valorizadas pelos casais, salientando a importância de adquirir competências ao nível da gestão do dinheiro em casal, como por refere um casal coabitante há quatro meses:

#3F:Eu acho também importante a gestão do orçamento familiar. Entrevistador:A gestão financeira.#3F:Sim, porque causa muitas discussões nos casais, eu acho.#3M:E é muito difícil arranjar um modelo que funcione.#3F:Que funcione, sim. Ou um casal coabitante há 7 meses:

#9F: .Muitas vezes também por causa de dinheiro...muitas discussões e muitos conflitos são por causa de dinheiro. “Ah tu compraste aquilo e eu já comprei duas vezes e tu só compraste uma”. Como é que se deve gerir...Entrevistador: Gerir o orçamento em casal. #9F:Exacto, o orçamento em casal e como é que deviam ser feitas...aliás, já nos questionamos muitas vezes, somos novos, mas será que devíamos fazer uma conta tipo conjunta só para as despesas, que isso é uma coisa que um casal amigo tem. Tipo, mete X dinheiro todos os meses na conta e quando é pra pagar a luz, a água e a televisao, internet, tiram dessa conta pra pagar despesas. De que forma é que se podia fazer isso...Acho que é importante.

Quanto à *gestão de tarefas domésticas*, os casais parecem considerar também importante nesta fase de acertos entre o casal, como é referido por uma jovem coabitante há quatro meses:

#1F:E depois podemos ir a outras coisas como organização da casa, também é uma coisa que secalhar muitos casais têm dificuldade...E:Organização da casa no aspeto....de quê?Gestão das tarefas? #1FMar:Gestão das tarefas...acho que é uma coisa também é importante de ser abordada.

Questões Individuais

Um outro aspeto que os casais gostariam de ver contemplado num programa de EC são as *questões individuais*, ou seja, questões de cada elemento do casal, como os sonhos de cada um, características individuais ou mesmo a bagagem familiar que cada um trás consigo, que poderão ter influência na relação e existir a oportunidade de discuti-las parece ser importante (cf. Quadro 8).

Quadro 8

Categorias codificadas no tema geral Temas e Necessidades – Questões Individuais

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Questões individuais	5	11
Gerir diferenças individuais	2	6
Explorar Expetativas de Sonhos	2	2
Pessoais		
Background Familiar	1	3

Um casal coabitante há cinco meses refere relativamente à importância de aprender a *gerir as diferenças individuais*:

#8M:A pessoa em si, como é que sente ou não sente os ciúmes, como é que depois transmite isso ao parceiro e como é que juntos falam sobre essas coisas. #8F:Isso mesmo. #8M: E tentar educar ambas as partes...um perceber aquilo como sente as coisas e porquê e tentar evitar isso ou lidar com isso e o outro que talvez não sofra disso tentar educá-lo para perceber que talvez seja uma cena natural da outra pessoa.

Relativamente às expetativas e sonhos pessoais (*explorar expetativas de sonhos pessoais*), um casal coabitante há quatro meses refere:

#3M:Ah e planeamento, que eu acho que é uma coisa...Entrevistador:Planeamento, como assim? #3M:Na perspectiva que, tu quando tás a partilhar a tua vida com uma

pessoa, há certas coisas que tu tens que planear. Acho que quando as expectativas não se alinham no que toca aos sonhos pessoais de um e de outro acho que é muito fácil haver rotura. Nós tivemos o exemplo agora de amigos que, uma pessoa queria uma coisa e a outra pessoa não foi e nunca trataram do tema até chegar à frente deles e acabar a relação deles.

Relativamente à questão do *background familiar*, um casal casado há oito meses refere:

#2F: O contexto familiar... Entrevistador: Como assim? A família de origem...? #2F: Exactamente. Saber lidar com isso, acho que é... Entrevistador: Mas saber lidar no momento ou com o background? #2F: Com o background. Entrevistador: A educação que ele trás da família de origem... #2F: Exacto ... E como saber depois reportar isso no casamento, não é? Entrevistador: Ajustar... #2F: Exactamente.

Alguns casais parecem ainda considerar importante abordar ao longo do programa os vários *valores* que podem sustentar uma relação sólida como: a tolerância, confiança, independência vs autonomia, respeito, etc. Neste sentido, um casal casado há 7 meses refere:

#7M: E depois os valores. Entrevistador: Ok. Trabalhar os valores mas depois verem se têm os mesmos valores, por exemplo? #7M: Não é preciso ter os mesmos valores. Quando eu falo em valores é... os valores pessoais... (...) Entrevistador: Os valores de base para uma relação? #7M: Exactamente. #7F: Sim. (...) #7F: Acho que é... a gente gere com base nos nossos valores.

Menos referidos, contudo também considerados pelos casais, surgem temas como a *antecipação de desafios* futuros, relativamente à qual os casais falam da importância de antecipar algumas dificuldades, por exemplo através de casos hipotéticos e exemplos de outros casais (questão desenvolvida na secção dos *Aspetos Estruturais*), sugerindo, como o seguinte casal coabitante há cinco meses refere:

#6F: Sim, antecipar... acho que isso é muito isso. Entrevistador: Se calhar por os casais a pensar... #6F: O que é que foi o fracasso dos outros... chamando fracasso, se calhar é uma palavra muito bruta, mas onde é que os outros erraram porque... não quiseram... ou não quiseram ver ou não ponderaram todas as envolvências e mostrar que "olha, vocês chegam a esta fase e... parem, pensem, ponderem bem, esquematizem as coisas. Cheguem a resultados mas esquematizando, sendo mais analíticos, mais... entrando mais no vosso eu, o que é que precisam, o que é que não

precisam, o que é que o outro precisa e o que é que precisam em conjunto e tirando aquilo que é superficial”.

A questão dos *filhos* é referida por alguns casais, que salientam algumas questões que podem ser tópicos de discussão entre o casal e que podem dar origem a alguns desentendimentos e diminuição da satisfação conjugal, como é referido por uma participante coabitante há cinco meses:

#9F:Como é que o casal deve lidar com...pronto, com o começo, gravidez, porque muitos casais se separam devido à depressão pos parto tanto de um como de outro...e acho que isso devia ser preparado logo. Não ir à terapia depois, como tu disseste.

Relativamente à *rede social* do casal, alguns casais referem, por exemplo, a importância de abordar questões da socialização do casal com a rede social, bem como as influências do meio e o seu possível impacto no casal. Como mencionado por um casal casado há oito meses refere:

#2M:Perceber...saber gerir as influências.(#2F:Ah, sim) Isso é muito importante.Eu sinto muito isso. Mesmo quando tãvamos a preencher isso¹⁴ e eu tava a pintar em relação à rede alargada, por exemplo, há pessoas que são completamente nocivas pro meu casamento e não valorizam, pah, uma série de coisas que são essenciais no casamento, acham que são banais e que me incentivam a pensar nessas coisas como banais. Por exemplo, tãvamos a falar da fidelidade, por exemplo. Eu tenho pessoas no meu contexto alargado que me...banalizam completamente isso, banalizam completamente o compromisso, o casamento e tal e isto é completamente nocivo. E se eu não...se não tiver atento (#2F:E filtrar isso...as influências) se não souber filtrar também, posso acabar por ser influenciado por isso e isso acho que é...qualquer pessoa pode ser influenciada por isso. E eu acho que isso é uma coisa importante também, não é? Nós sabermos proteger aquilo que nos ajuda, sabermos captar isso e sabermos filtrar ou afastar e proteger o nosso casamento daquilo que não nos ajuda.

Ainda relativamente à *rede social*, no âmbito da socialização do casal, um casal coabitante há 9 meses refere:

#4M:Exacto,a parte social, mesmo como casal. Entrevistador:Ok. Ias dizer social...tãvas a falar noutra dimensão. #4M:Sim, talvez também a parte social, mesmo como casal. Às vezes o que acontece, por exemplo, eu falo com ela, eu tenho...tinha amigos com namorada, mas só comecei a ter amigos casais mais quando comecei a

¹⁴ Referindo-se ao Mapa dos Recursos do Casal, actividade incluída num momento anterior da entrevista.

andar com ela. Até mesmo essa parte de haver mais...não sei explicar, talvez com os próprios cursos isso ia acontecer, mais amigos entre casais.

Parece-nos que, tal como os vários estudos na área indicam (Brandon et al., 2014; Halford, 2004; Russel & Lyster, 1992; Sullivan & Anderson, 2002 ; Williams, Riley, e Van Dyke, 1999) e os vários programas existentes (e.g., PREP e PAIRS) já contemplam, a *comunicação e resolução de conflitos* e questões relacionadas com a *gestão financeira e gestão de tarefas domésticas* parecem ser essenciais a incluir em programas de educação conjugal.

A grande ênfase nas *questões práticas*, sobretudo comparando com os *processos relacionais* parece-nos merecer uma reflexão mais aprofundada. As mudanças ao nível da igualdade de direitos e dos papéis de género parecem-nos ter alguma influência a este nível, visto que hoje os casais, trabalham aproximadamente as mesmas horas fora de casa e acabam por distribuir tarefas, o que faz com que surjam mais questões práticas e de logística familiar que antes não se colocavam. A grande ênfase dada às questões económicas e de orçamento, como referido no estudo de Brandon e colaboradores (2014), além de ser um dos fatores que surge na literatura como um dos aspetos que mais contribui para as dificuldades e conflito conjugais, parece constituir atualmente um desafio acrescido para as famílias, pela crise económica e desemprego¹⁵, aspetos já referidos nos *Obstáculos à participação*, levando os casais a reconhecer a utilidade de ganhar competências a este nível.

É curioso também perceber a necessidade que casais tão jovens sentem relativamente à importância de contemplar formas de investimento na sua relação, para manter, desenvolver, estimulá-la (*intencionalidade*) procurando evitar negligenciar o relacionamento com o parceiro ou os efeitos da rotina, que consideram ser nefastos para a relação, logo desde o início. Tendo em conta a fase inicial da vida conjugal em que se encontram, poderíamos esperar que estas preocupações com o desinvestimento ou negligência da relação não estivessem tão presentes e que, eventualmente, surgissem numa fase mais adiantada do relacionamento conjugal. Ou seja, que sentissem esta necessidade numa fase mais madura em que a rotina já está instalada e em que a novidade e criatividade já não acontece de forma tão espontânea, sobretudo quando nascem os filhos e a atenção se divide pelos vários elementos da família¹⁶. Pensamos que a necessidade identificada pelos casais e a preocupação, numa fase tão precoce da relação conjugal, com estes aspetos de

¹⁵ Em 2013, o desemprego jovem em Portugal situou-se nos 37,7% , segundo o INE (Estatísticas do Emprego), um valor superior à média europeia (UE15) situada nos 22,8%.

¹⁶ De acordo com as fases do ciclo vital da família (Alarcão, 2002)

investimento na relação (mesmo por parte de casais que vivem juntos apenas há 4 meses) poderá estar relacionada com o confronto face à expectativa vs realidade e ao final da fase de “Lua de mel”(Alarcão, 2006), levando-os a estar mais atentos quanto à necessidade de investir e compreenderem melhor que o amor não se mantém naturalmente, sendo necessário um esforço e alinhamento relativamente a uma série de questões para que esse amor continue a desenvolver-se e a crescer de forma saudável. A par deste confronto e desidealização do “mito da naturalidade”¹⁷ acrescem eventualmente algumas questões socio-culturais, como por exemplo o aumento dos divórcios, quer na sua rede social (e.g. família, amigos, colegas) quer na sociedade em geral, deixando-os mais alerta para a necessidade de investir no relacionamento desde o início evitando um fim que parece quase inevitável e doloroso.

Ao contrário do que se poderia esperar tendo em conta a literatura existente relativamente a esta fase do ciclo vital da família (Carter & McGoldrick, 1989; Relvas, 2006; Russel & Lyster, 1992), o *background* familiar e a questão dos acertos e gestão da bagagem que cada um dos membros do casal traz das suas famílias de origem não é um tema que os casais refiram frequentemente (apenas um casal refere) como sendo algo a incluir num programa de EC, o que nos leva a levantar algumas hipóteses, já contempladas por Amaro (2006) ou Narciso e Ribeiro (2009). O facto de atualmente essa transição para a conjugalidade não ser marcada por um momento específico e ritualizado, em que os elementos do casal transitam de uma situação de solteiros para uma situação de casal e constituição de uma família, por exemplo através do casamento, caracterizando-se sim por uma transição mais fluída, ao longo da qual os parceiros vão conhecendo as famílias de cada um, vão dormindo em casa de um e de outro, negociando simultaneamente as questões familiares mesmo antes de irem viver juntos ou casarem.

Estas mudanças ao nível da fase de transição para a conjugalidade parecem-nos ter implicações teóricas e ao nível da intervenção clínica e preventiva, existindo a necessidade de refinar alguns aspetos na caracterização desta fase no ciclo vital da família, procurando incluir estas mudanças paradigmáticas, como o aumento da coabitação e a multiplicidade de significados que essa coabitação adquire. A coabitação é um conceito ambíguo que se aplica tanto a casais que vivem juntos, como forma alternativa ao casamento, como a casais que vivem juntos como colegas de casa, tornando mais difícil por parte dos técnicos providenciar um serviço que vá de encontro às necessidades e especificidades de todos estes casais (Rhoades, Stanley, & Markman, 2009). Para que possam prestar um melhor serviço, tanto a casais casados como coabitantes, os técnicos devem ponderar a possibilidade de

¹⁷ Desenvolvido por Bradbury, Karney, Iafate e Donato (2010).

realizar entrevistas mais individualizadas com os casais numa fase prévia ao início do programa, visto que a maioria dos programas de educação conjugal se baseiam na noção de relação como compromisso futuro (Rhoades, Stanley, & Markman, 2009) e, como já referimos, existe uma multiplicidade de significados e formas de encarar a coabitação por parte dos jovens. Com essa fase prévia de contacto com os casais, poderá ser possível perceber se o casal se enquadra nos objetivos do programa, na forma como esses objetivos são trabalhados e mesmo no acerto do tipo de conteúdos, forma como são transmitidos aos casais e até mesmo alguns termos como como “esposo/a” ou “companheiro/a” (Rhoades, Stanley & Markman, 2009) permitindo adequar e alinhar as expetativas dos casais participantes e respeitar essa variabilidade existente, sobretudo na população coabitante.

Para quem constrói e facilita programas de educação conjugal, as pistas dadas pelos casais, relativamente às temáticas a incluir e às suas necessidades enquanto casal, parecem-nos ser relevantes no sentido em que, deste modo, podemos incluir as suas preocupações no currículo do próprio programa, adequando-o às necessidades dos jovens portugueses e à realidade e desafios socio-culturais específicos desta população.

Aspetos Estruturais

Questionamos os casais quanto aos Aspetos Estruturais do programa, orientando-os no sentido de obter informação acerca de quais os formatos, horários, facilitadores, equipa, periodicidade, mais atrativos e interessantes para os jovens casais (cf. Quadro 9).

Quadro 9

Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Aspetos estruturais	9	78
Equipa de intervenção	7	22
Transmissão de conhecimentos	7	31
Momento e local do Programa	6	20
Periodicidade	5	9
Formato	4	12

Várias vezes, as questões relativas ao formato foram simultaneamente associadas a motivos de interesse quanto à participação num programa de EC, pelo que consideramos que devem ser aspetos a ter em conta tanto ao nível da construção e implementação como da divulgação dos programas, visto que poderão chamar a atenção dos casais ou, pelo contrário, ser uma barreira à sua participação.

Equipa de Intervenção

Quadro 10

Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais – Equipa de Intervenção

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Equipa de intervenção	7	22
Sexo dos facilitadores	5	6
Indiferente	4	4
Ambos os sexos	2	3
Contras face ao psicólogo	3	4
Casal	3	6
Equipa Multidisciplinar	2	4

Quanto à *equipa de intervenção*, os quatro casais referem que seria *indiferente* o sexo do facilitador do programa, contudo dois casais salientaram que ter elementos de *ambos os sexos* poderia facilitar a identificação de ambos os membros dos casais participantes, referindo um casal casado há 8 meses:

#8M:Eu acho que o ideal seria não ter só mulheres a falar de relacionamentos...acho que isso seria o ideal. Não acho que isso fosse assim uma diferença assim brutal, mas acho que sim, seria o ideal. Haver mais do que um sexo representado até porque isso pode criar anticorpos (...) #2F:Exactamente... Mais enriquecedor e mais atractivo, não é? Terem homens e mulheres.

Ter uma *equipa multidisciplinar*, com elementos de várias áreas de formação e incluir casais (*casal*), são outros aspetos mencionados pelos casais, relativos à equipa de facilitadores. Ter um casal a dinamizar o programa parece ser considerado pelos casais como um elemento facilitador da identificação dos participantes com os conteúdos e temáticas trabalhadas no programa, como é referido por um casal coabitante há sete meses:

#1M: A questão é que...isto se...é psicologia claro que sim, mas acho que era muito mais bem recebido, por exemplo, por pessoas que passam por isto todos os dias, que sentem isto...Quer dizer, os psicólogos também passam se tiverem um par, não é? Só que...mas são vistos de uma forma diferente. Secalhar um casal¹⁸ não tem essa barreira.

Uma outra questão que surge é o facto do facilitador ser um psicólogo (*contras face ao psicólogo*), como é visível na citação anterior, poder criar algum tipo de barreira por ser

¹⁸ Referindo-se a um “casal” de formadores

visto como “alguém que está a avaliar”, o que vai muito no sentido dos resultados já discutidos nas *Atitudes face à EC*, mais especificamente nos *Obsáculos à participação*.

Momento e Local do Programa

Quadro 11

Categorias codificadas no tema geral Aspetos estruturais – Momento e Local do Programa

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Momento e Local do Programa	6	20
Final do dia de semana	4	7
Domingos	2	3
Fim-de-semana	2	2
Flexibilidade geral	2	5
Faculdade	2	2
Um dia intensivo	1	1

Relativamente ao momento (*Momento e Local do Programa*) em que deveria ocorrer o programa, a maioria dos casais refere o *final do dia de semana*, durante a semana, por ser o momento mais acessível para a maioria, como referido por um casal coabitante há cinco meses:

#9F:Eu por um lado, acho que ao fim de semana as pessoas não aderem. Porque é assim, nós temos que pensar nisto como uma coisa que elas vão achar que é sempre a ultima coisa menos importante, ou seja, eu gostava de ir mas se tiver outras coisas mais importantes para fazer não vou. Logo temos que pensar...acho que ao fim de semana era uma coisa que as pessoas não aderiam. Programam coisas e....”ah não, hoje vou passear, hoje vou”. Acho que se fosse a um dia de semana...por exemplo à segunda. É início da semana. #9M:Ao fim da semana as pessoas já estão cansadas. #9F:É o início da semana, é um recomeço da semana...

Parece importante, enquanto facilitadores, estarmos atentos à importância de estarmos às disponibilidades dos participantes, sugerindo ser importante existir alguma *flexibilidade* no momento de decidir o dia e horário. Alguns participantes sugerem ainda o fim-de-semana, por exemplo aos *domingos*, contudo, habitualmente, os casais discordam, apresentando argumentos face aos prós e contras de ser ao domingo (dia livre vs dia de descanso), como podemos ver na seguinte citação de um casal coabitante há cinco meses refere:

#9F:Pós-laboral...domingos, que é aquele dia que as pessoas passam normalmente em casa...#9M:Não concordo com o domingo, porque lá está, porque o domingo é aquele

dia que as pessoas fazem pro “dolce fare niente”. #9F:Tá bem, mas se tu tiveres a ver, qual é a probabilidade de tu trabalhares a um domingo? Já é bastante reduzida. #9M: Mas o domingo pode depois tu” aí vou-me forçar a ir”.

Quanto ao local, alguns casais referem a realização destas iniciativas em espaços como a *Faculdade*, por exemplo de Psicologia, não seria um obstáculo e até poderia ser interessante e atrativo para os participantes dirigirem-se a um local diferente e pouco habitual em comparação, por exemplo, com hospitais ou centros de saúde.

Um casal coabitante há 5 meses refere:

Entrevistador: Por exemplo se fosse numa faculdade, como a de psicologia, achas que era..? #9F: Uma faculdade. Acho que era engraçado. Acho que era muito apelativo o facto das pessoas irem a um sítio diferente.

Transmissão de conhecimentos

Quadro 12

Categorias codificadas no tema geral “Aspetos estruturais” – Transmissão de conhecimentos

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Transmissão de conhecimentos	7	31
Troca de experiências	3	4
Exemplos de outros casais	3	12
TPC's	3	3
Tarefas práticas e lúdicas	3	8
Jantar	2	3
Palestras	1	1
Estatísticas	1	2

Quanto ao formato de *transmissão dos conhecimentos/conteúdos* e as atividades a contemplar no programa, muitos casais referem a importância de ter *casais a partilhar* a sua experiência ou dar exemplos, mesmo sem ter esses casais a partilhar com o grupo, sendo, contudo, muito valorizada a possibilidade de ter elementos externos a partilhar com o grupo as suas vivências e experiências, como é mencionado por um casal casado há oito meses:

#2M: Isso também tem a ver muito com personalidade. Não sei até que ponto é que isto tem mais a ver com a minha maneira de ser. (#2F: Por acaso não sei...) Mas eu acho que seria interessante até ter mais que um casal a partilhar. Por exemplo, eu não teria problemas em fazer isto que nós temos a fazer com outro casal, por exemplo, não teria problemas nenhum, até achava que seria interessante. (#2F: Ah, sim...).

Os casais referem ainda com frequência que teriam interesse em participar se incluíssemos no programa *atividades mais práticas e lúdicas*, retirando o peso mais teórico que pode constituir uma barreira, dando ênfase a um lado mais dinâmico e informal, como um jantar/refeição. Referem também a importância de incluir momentos de troca de experiências dentro do grupo e momentos de tarefas em casal e individuais, que possibilitem um confronto/comparação e sejam o mote para o casal refletir em conjunto.

Periodicidade

Quadro 13.

Categorias codificadas no tema geral Aspectos estruturais - Periodicidade

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Periodicidade	5	9
Sessões espaçadas	5	5
Semana intensiva	1	2
Flexibilidade	1	2

Relativamente à *periodicidade*, a maioria dos casais dá preferência a *sessões espaçadas*, por exemplo uma vez por semana, referindo o tempo entre sessões como uma mais-valia para refletirem sobre o conteúdo do programa e irem integrando esses conhecimentos de forma gradual na sua relação. Relativamente à questão do espaçamento das sessões, um casal coabitante há sete meses refere:

#1F: Boa questão.e assim, por um lado eu acho que será mais fácil isto ir-se inserindo na vida das pessoas gradualmente, ou seja, uma coisa que seja regular mas que não seja necessariamente um fim-de-semana ou uma semana. #1M:Sim, um fim-de-semana parece muito intensivo.

Ainda na questão do espaçamento entre sessões, um casal coabitante há quatro meses menciona “#3M:Eu acho que dá mais espaço sessões espaçadas, ir pra casa e...#3F:Pensarem no que tiveram a fazer...”.

Formato

Quadro 14.

Categorias codificadas no tema geral Aspectos estruturais – Formato

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Formato	4	12
Grupo	4	9
Contras deste formato	3	5
Prós deste formato	1	3
Articular momentos individuais e em par	1	3

Quanto ao formato, os casais referem que seria interessante incluir momentos de reflexão em casal, mas também incluir momentos individuais (*articular momentos individuais e em par*), contudo, o aspeto mais focado, ainda que apenas por quatro casais, foram os aspetos quer aspetos positivos quer aspetos negativos quanto ao formato grupal (*contras deste formato e prós deste formato*). Os casais que referiram o formato grupal focaram-se sobretudo nos aspetos que podem constituir uma barreira como foi mencionado nos *Obstáculos à Participação*, como salienta uma jovem a viver com o namorado há sete meses:

Entrevistador: Ok, falaram do custo, a questão de ser em grupo...#4F: Pra mim não é uma barreira...Entrevistador: Mas poderia ser, achas que sim...#4F: Para as outras pessoas, acho que sim. Porque muitas pessoas são timidas, têm vergonha de falar sobre as coisas...(Ent.:Pessoais?) Pessoais, sim...eu não tenho qualquer...

Os resultados analisados relativamente à questão da estrutura parecem ir no mesmo sentido dos resultados encontrados por Brandon e colaboradores (2014) e Williams, Riley, e Van Dyke (1999). Os casais entrevistados referem frequentemente aspetos como: o *formato grupal* (que suscita algumas ambiguidades por parte dos casais), o *preconceito face ao psicólogo* (enquanto facilitador) e a importância da *partilha entre os casais* e da inclusão de uma vertente mais prática e divertida no programa.

Frequentemente os casais, ao refletirem acerca do formato em grupo, referem os seus benefícios, como a possibilidade de partilharem experiências com outros casais e poderem ter uma perspetiva externa de pessoas que estão na mesma fase que eles, e as barreiras que podem surgir com este tipo de formato, como o desconforto face à exposição de questões mais intimas com o grupo. Neste sentido, parece-nos importante considerar que, apesar dos grupos terem várias vantagens, como a partilha entre casais que estão a passar pela mesma fase ou a diminuição dos custos de participação pela agilização e rentabilização de recursos humanos e materiais, devemos considerar, por exemplo, a formação de grupos reduzidos (Brandon et al., 2014), o investimento ao nível das dinâmicas de grupo numa fase

inicial do programa (que reforcem a confiança entre os elementos do grupo), a existência de momentos de casal e em grupo (permitindo-lhes gerir a informação que querem ou não expor ao grupo) e ainda momentos psicoeducativos nas entrevistas apenas com o casal num momento inicial, que podem ser uma mais valia para desmistificar os medos e ansiedades face a este formato e esclarecer melhor o casal face aos benefícios do formato.

Relativamente aos dias/horários em que são disponibilizados os programas, tendo em conta as opiniões dos casais, parece-nos que deveriam ter lugar durante a semana, num horário pós-laboral, com sessões espaçadas, permitindo ao casal refletir entre sessões sobre os temas abordados, contudo, seria importante existir a possibilidade dos participantes sugerirem o horário e o dia mais conveniente, alcançando o consenso dentro de cada grupo, permitindo e facilitando o acesso e diminuindo as barreiras que possam surgir relativamente a estas questões logísticas.

Outro aspeto a ter em conta ao nível da transmissão dos conteúdos é incluir momentos menos teóricos e possibilitar-lhes o contacto com outras realidades/vivências através da exposição de casos ou trazendo casais externos ao grupo que possam partilhar as suas experiências. Estes aspetos devem ser considerados, tanto ao nível da construção como ao nível da divulgação, visto que será uma mais-valia transmitir ao público que, mais do que mais do que um dever que acresce a tantos outros, ir a um programa destes será um momento bem passado, onde o casal pode estar junto, dedicar algum tempo à sua relação e melhorá-la (Brandon et al., 2014).

Divulgação

Várias pistas foram sendo sugeridas para a divulgação ao longo da discussão das restantes temáticas abordadas nas entrevistas, visto que os aspetos estruturais, temáticas, obstáculos e divulgação, como já foi referido, acabam por se entrecruzar e, no fundo, revelam a pertinência deste tipo de investigações na construção e recrutamento dos casais para estas iniciativas (cf. Quadro 15).

Quadro 15

Categorias codificadas no tema geral Divulgação

Categorias	Nº de casais (N = 9)	Nº de referências
Divulgação	8	79
Internet	8	30
Dar informação em locais estratégicos	5	11
Televisão	4	9

Criar Tendência	4	4
Testemunhos	3	5
Nome e linguagem	3	9
Comunicações	3	8
Video	3	5
Panfletos e cartões	2	4
Passa a palavra	2	3
Estatísticas	2	3
Rua	2	2
Informantes credíveis	2	3

A maioria dos casais refere o recurso à divulgação através de meios informáticos e, quase de forma unânime, parece ser essencial contemplar a *internet e as redes sociais*, como o *Facebook*, como forma de divulgação junto do público jovem, que no fundo constitui o público-alvo deste programa em particular e a sites apelativos, como se pode observar em citações como esta “*1M:Redes sociais. Sempre. #1F:Sim. #1M:Está lá tudo. Especialmente jovens.Tem que ser*” de um casal coabitante há sete meses.

Contudo, apelam para alguns aspetos relativamente ao *Facebook* que, apesar de ser considerada uma ferramenta essencial na divulgação, suscitam algumas reservas quanto à credibilidade do programa. Também parece importante, além do recurso às redes sociais, recorrer a meios de comunicação social como: a *televisão*, relativamente à qual os participantes se referem como sendo uma forma poderosa de chegar a um vasto público.

Os casais sugerem-nos ainda várias formas de transmitir a informação nestas plataformas virtuais como recorrer a *estatísticas*, *vídeos* e *testemunhos* de casais que participaram, como é referido por uma jovem participante coabitante há sete meses: “*#4F: O feedback delas também há-de, entre amigos, dar uma ideia e os próprios amigos “Ah, correu bem, gostaram, foi fixe” “Também quero!”. Nós somos um bocado assim. Quando vemos alguma coisa boa que não temos e se podemos...”*

Outro participante, a viver junto com a namorada há quatro meses, refere:

#3M: Eu acho que o difícil é terem o primeiro grupo e se esse grupo partilhar, da maneira que for adequada os resultados, acho que aí depois é mais fácil criar um movimento, não é? Se eu lesse “Ah ok, nestas sessões aprende-se isto e isto e ‘tão ali testemunhos” não é? Credibiliza muito mais e penso “Epá, se calhar também posso beneficiar daquilo”, não é?

A questão da linguagem utilizada e o nome (*linguagem e nome*) escolhido também parecem ter alguma importância aquando a divulgação do projeto, tendo em conta a confusão que estas iniciativas, por serem novidade, podem causar (como já foi referido) e visto que os próprios casais chamam a atenção para a importância de retirar a conotação mais técnica ou psicológica que o programa poderia ter se surgisse associado a serviços

psicológicos/de saúde. A propósito desta questão da *linguagem e nome*, um casal coabitante há cinco meses refere:

#4F:Eu acho que se isto fosse... não diria o nome de terapia ou algo pra casal. Entrevistador: Mais preventivo, mais... #4F:Nem é por aí, eu ia via algo.. .mas fugia mesmo da temática daquilo que realmente é. Enganador mas não mentiroso. Por exemplo:“Primeiros passos p’ra arranjar casa”?! Não é mentira. São os primeiros passos pra arranjar casa...”Os primeiros passos p’ra morar sozinho” e o sozinho, tanto pode ser os dois, como pode ser eu sozinha... #4M: Ou “Libertem-se da saia das mães”. #4F:Exacto!”Libertem-se da saia das mães”, qualquer coisa assim. Um título mentiroso, ou seja, não falar que é uma preparação, não falar que é uma ajuda, não falar que “vamos descobrir os vossos podres e aprender a lidar com isso”. Acho que as pessoas têm muito medo das coisas. Então se for uma coisa mais..completamente ao lado, mas mesmo que a temática seja, ou seja, no somatório da ajuda seja directo ao assunto, eu penso “Ah... esta temática acaba por ser...”

Os casais entrevistados salientam ainda a importância de divulgar o programa em *locais estratégicos* (e.g., através da distribuição de panfletos ou cartazes) onde possamos aceder e captar a atenção da população-alvo como: eventos específicos, por exemplo congressos, locais de lazer, transportes públicos, instituições como hospitais e universidades ou outras que apoiem ou sejam frequentadas por jovens casais, como é referido por um jovem coabitante há 7 meses “#1M:Eu acho que a vossa solução é procurar em todos os *sítios onde estejam jovens seja desde faculdades, transportes públicos...*”. A par destas sugestões, também propõem divulgar o programa através de comunicações, como escrever um livro que cause impacto e suscite a curiosidade do público ou fazer comunicações em eventos, congressos, que não estejam necessariamente ligados à temática dos casais, como sugere um casal participante que coabita há quatro meses:

#8F:Simpósios...palestras! É isso. Têm que começar a educar, digamos assim o público alvo.Entrevistador:Sensibilizá-los. #8F:Sensibilizar, é isso. #8M:Convidam um grande número de pessoas e assim uma palestra. #8F: Isso tem que ser integrado num congresso em que haja vários tipos de coisas porque as pessoas não vão se deslocar “Há uma palestra sobre terapia de casais...”.

Alguns participantes referem ainda a importância de criarmos uma *tendência*, ou uma espécie de moda, como forma de chamar a atenção e fazer com que os jovens queiram participar nestes programas por comparação com os pares/grupos que valorizam (pensando por exemplo:“se todos participam então também vou participar”). No mesmo sentido,

surgem sugestões relativamente ao chamado “*passa a palavra*” ou recorrer a *informantes credíveis* (como por exemplo figuras públicas, professores, empresários e outras figuras valorizadas pelo público-alvo).

As entrevistas realizadas, especificamente relativamente ao tópico da *Divulgação* parece-nos sugerir algumas formas de chegar aos jovens casais. O recurso a rede sociais, testemunhos de casais que já tenham participado, dar informações em locais que os jovens frequentem, recorrer aos *mass media* como a televisão, criar uma moda/tendência para atrair os jovens, ter atenção à questão da linguagem utilizada na propaganda, incluir estatísticas, entre outros já referidos, são as formas consideradas pelos casais entrevistados como as preferenciais para chegar aos seus semelhantes.

Relativamente à questão levantada acerca da rede social *Facebook*, nomeadamente o facto da divulgação nesta rede poder chegar a muitas pessoas, contudo termos de estar atentos à possibilidade de descridibilizar o programa que pretendemos disponibilizar levamos a ponderar algumas formas de superar esta questão. Visto que parece ser útil e viável divulgar o programa neste meio, parece-nos que uma das possibilidades poderia ser criado um grupo fechado onde estivessem apenas os participantes e verdadeiros interessados e se pudesse divulgar informação mais específica, salvaguardando os participantes e a credibilidade do projeto junto do público-alvo.

A divulgação na *televisão*, quer através de anúncios publicitários quer através de programas de televisão poderia ser também uma boa forma de chegar ao público por chegar, de facto, a um vasto número de pessoas, contudo, não deve ser o único veículo pois, eventualmente, não conseguiríamos chegar ao público pretendido, visto que a maior parte das pessoas que assiste a programas de televisão (onde existiria possibilidade de publicitar o projeto sem custos elevados) estão numa faixa etária superior ao nosso público-alvo e conseguirmos publicitar o nosso programa na televisão através de anúncios teria custos bastante elevados e o dificultaria o grau de exposição da informação ao público pretendido. Assim, consideramos que a televisão pode ser uma ferramenta útil na divulgação, devendo contudo ser considerada como uma forma complementar de educar o público no geral e de despertar o seu interesse acerca da temática, fazendo com que procurem mais informação noutros meios como internet, serviços de saúde, etc. (Randolph & Viswanath, 2004).

A questão mencionada relativamente à importância de *criar uma tendência* ou moda, fazem-nos refletir acerca da importância que parece ter o aconselhamento e influência por parte da rede social dos próprios jovens. As questões que nos remetem para a a rede social suscitam uma reflexão acerca dos fenómenos descritos pela psicologia social, como a

influência social, que explica as mudanças comportamentais e atitudinais, ou mesmo até ao nível do sistema de crenças, motivadas pela interação interpessoal e pelo carácter adaptativo que “pertencer ao grupo” tem, levando-nos a crer que este é motor que impele os indivíduos para um comportamento em conformidade com o grupo, no qual procura incluir-se e pertencer, sobretudo pela necessidade subjacente de adaptação e que, no limite, se correlaciona com o bem-estar, físico e psicológico, dos indivíduos em meios sociais (Fiske, 2004).

O recurso a testemunhos de casais que tenham participado na divulgação dos programas, transmitindo ao público-alvo as experiências desses participantes, e partilhar dados estatísticos, com informação clara e objetiva, são consideradas formas de divulgação a ter em conta, tal como indica o estudo de Sullivan e Anderson (2002). Assim, consideramos que seria uma mais valia constituir um grupo piloto e utilizar os testemunhos dos primeiros participantes na divulgação, recorrendo a vários meios de comunicação, já mencionados, como a televisão e internet, ou mesmo através de cartazes, distribuição de panfletos, comunicações em eventos ou outros meios de comunicação social.

A linguagem e nome, ao nível da divulgação, surgem, frequentemente, associadas à barreira que as possíveis confusões ou preconceitos podem constituir relativamente à participação dos jovens casais. As investigações feitas no âmbito da saúde pública, como a levada a cabo por Randolph e Viswanath (2004), podem dar algumas pistas relativamente a formas mais eficazes de chegar a um maior número de pessoas e fazer com que desperte o interesse de futuros participantes. Segundo Randolph e Viswanath (2004), para fazermos uma divulgação eficaz devemos: utilizar uma linguagem direta, apelativa, com mensagens provocatórias e que foquem os ganhos, sendo que, segundo estes autores esta é a forma mais eficaz para promover a prevenção. A estas sugestões, podemos acrescentar também a importância de chamar a atenção do público utilizando uma linguagem menos técnica, menos formal e que procure transmitir uma ideia menos pedagógica e teórica e mais lúdica, com momentos informais de partilha e troca de ideias.

CAPÍTULO IV - CONCLUSÃO

Implicações , limites e direções futuras

Os resultados da presente investigação têm implicações diversas, mas igualmente limitações que poderão ser ultrapassadas em estudos posteriores. Além das implicações para o desenho de um programa a ser implementado com a população específica, já mencionadas ao longo da apresentação e discussão de resultados, consideramos que o estudo realizado traz também algumas reflexões e implicações clínicas e teóricas.

Assim, em primeiro lugar, parece-nos que currículo de um programa neste âmbito deve focar não só os processos relacionais, como é comum nos programas divulgados internacionalmente (cf. Quadro 1), mas considerar também questões práticas e alertar para os possíveis desafios, inclusive relacionados com outros sistemas que ainda não são salientes mas poderão vir a ser, como a família de origem e o trabalho. Quanto aos formatos, consideramos que é importante ter em conta as reservas dos casais face ao formato grupal, eventualmente através da existência de momentos mais privados, só entre casal, e momentos de partilha com o grupo, parecendo-nos também importante, tal como sugere Halford (2004) existir alguma flexibilidade relativamente ao momento/horário do programa, eventualmente através de um momento prévio de triagem com os casais para ir de encontro às suas disponibilidades e preferências, adequando o formato. Além disso, ainda no âmbito do formato, parece ser importante contemplar alguma diversidade no formato de transmissão de conteúdos, nomeadamente incluindo momentos mais informais. Relativamente à divulgação parece ser essencial estar a par das novas tecnologias de informação, como as redes sociais, não esquecendo os meios mais tradicionais e pessoais, que acabam por gerar um maior impacto, identificação e vontade de participar, como o “passa a palavra” ou os testemunhos.

Os resultados podem ainda ter implicações clínicas, ao alertar para as necessidades dos casais portugueses e seus desafios na nossa sociedade actual. Assim, os técnicos de casal poderão estar sensíveis às mudanças ao nível do percurso de casal e exigências associadas e necessidades refletidas ao longo do estudo, tanto a nível mais prático, como a gestão de orçamento e tarefas domésticas, como a nível relacional, promovendo, por exemplo, competências de comunicação e cuidado da relação.

Por fim, algumas reflexões teóricas podem ser referidas, por exemplo, no âmbito da transformação das vivências conjugais que talvez não se coadunem tanto com os modelos clássicos do ciclo vital da família no que diz respeito às tarefas desta fase de transição para a conjugalidade, como a importância dos acertos e reajustes ao nível da bagagem familiar, como nos falam McGoldrick e Carter (1989; citado por Narciso, 1994). Também é de

referir a importância de desenvolver e reforçar o recurso a modelos ecossistémicos, que abordem a complexidade das relações atuais e sua contextualização no pânorama atual, tendo em conta o aumento do desemprego, emigração, etc., fenómenos que inevitavelmente afetam as relações e as famílias portuguesas.

Não obstante estas implicações, devem ser consideradas algumas limitações deste estudo em futuras investigações. Ao nível da amostra podemos identificar alguns aspetos, tendo em conta o reduzido número e diversidade socio-cultural dos participantes. Os constrangimentos temporais inerentes a este tipo de investigações, realizadas no âmbito de uma tese de mestrado, dificultaram o acesso a mais participantes fora da área geográfica de Lisboa (apesar de termos procurado incluir casais de outras regiões do país como o Algarve), pelo que futuras investigações devem procurar abarcar um maior número de casais e uma maior diversidade socio-cultural. Além disso, parece importante contemplar, tendo em conta os resultados, investigações quantitativas, nomeadamente recorrendo a questionários estruturados orientados pelos resultados encontrados por este estudo, o que também poderá permitir um incremento ao nível da dimensão amostra.

A dificuldade em obter a amostra, dentro dos critérios de inclusão¹⁹, principalmente casais casados, poderá estar relacionada com os novos desafios sociais e culturais já referidos e as implicações associadas. Além da falta de tempo, por questões de trabalho, etc., reportada pelos casais como motivo para não participarem, e do pouco à vontade para se disponibilizarem para serem entrevistados por psicólogos (o que se reflete de alguma forma por parte de alguns casais ao longo da entrevista e nos resultados do próprio estudo onde se refletem alguns preconceitos e desconhecimento relativamente ao trabalho da psicologia e do “ser psicólogo”), devemos ainda ter em conta as mudanças sociais ao nível do percurso do casal e desta fase de transição em específico, que se retrata na existência de cada vez menos casais casados. A esta diminuição do número de casamentos, acresce a dificuldade em encontrar casais casados, sobretudo entre os 18 e os 30 anos, que não tenham coabitado antes de casar, constituindo esta uma outra limitação do nosso estudo. Hoje o casamento ocorre muitas vezes depois dos 30 anos ou, mesmo que aconteça mais cedo, tem lugar depois de um período de coabitação que, caso exceda o período de um ano, constitui um critério de exclusão na nossa investigação²⁰.

Estas limitações podem ser ultrapassadas em investigações futuras, incluindo participantes de outras faixas etárias, sobretudo para captar mais casais casados. Outra questão que seria pertinente, tendo em conta a variedade de percursos sobretudo por parte

¹⁹ Definidos pelo projeto de investigação mais alargado no qual este se insere.

²⁰ Constituindo este um critério de exclusão se exceder um ano de coabitação mesmo que seja antes do casamento, visto que o objetivo foi captar a fase de transição para a vivência conjugal

dos casais coabitantes, investigar as várias trajetórias e significados desses casais, por forma a captar essa diversidade existente, que eventualmente poderá refletir-se ao nível das necessidades e temáticas a incluir neste género de programas.

A par das limitações deste estudo em particular, ao nível da educação conjugal em Portugal existem vários caminhos por explorar e considerar por forma a maximizar os benefícios que podem advir de uma disseminação e implementação de programas preventivos no âmbito da família e, mais especificamente, focado nas relações conjugais.

A colaboração e esforço concertado entre profissionais que trabalham, direta ou indiretamente, com casais é essencial, tendo em conta a complexidade e múltiplas implicações da temática em questão. Além disso, parece essencial continuar a investir na prevenção e educação, quer a nível público como a nível privado, nomeadamente através de legislação de apoio à família e criação de uma oferta diversificada de programas de prevenção relacional, com vários focos e grupos (e.g., pré-conjugal e conjugal, casais religiosos e não religiosos, coabitantes e casados, vários estratos económicos e sociais).

Considerações finais

Consideramos que o presente estudo constitui um contributo valioso, tendo em conta a lacuna existente quanto à EC na literatura tanto em Portugal, onde consideramos que este é um tema recente e algo inovador, como a um nível mais universal, mais especificamente no que diz respeito aos estudos que utilizem uma metodologia qualitativa introduzindo a perspetiva do público-alvo nas várias fases do processo de desenvolvimento, promoção, recrutamento e implementação deste tipo de programas, com uma amostra de potenciais participantes, independentes, ou seja, que não estejam a participar nestes programas (Brandon et al., 2014; Bruun & Ziff; 2010; Duncan & Goddard, 2011; Randolph & Viswanath; 2004). Além disso, integramos variedade relacional, ao procurar capturar a complexidade da transição para a conjugalidade, conciliando na mesma amostra casais coabitantes e casados.

Apesar de não haver tradição ao nível da EC em Portugal como existe noutros países, os casais portugueses foram capazes de identificar facilmente os aspetos positivos relativamente à participação em iniciativas de prevenção relacional, expressando frequentemente algum entusiasmo relativamente à possibilidade de concretização do projeto, bem como obstáculos ao acesso e sugerir temas a incluir, formatos/estrutura e formas de divulgação, trazendo à discussão e reflexão questões sociais a considerar, sobretudo quando às novas formas de ser casal e constituir família, e questões estruturais e

de divulgação relativamente a programas de prevenção relacional que devem ser contempladas na investigação futura e pelos técnicos da família no nosso país²¹.

Sabemos que o caminho é longo e que, possivelmente também devido a questões sociais e económicas, levará algum tempo até criarmos a tendência, de que os casais nos falam nas entrevistas, no âmbito da prevenção relacional. Um dos principais desafios será motivar os casais a participarem, visto que se já é difícil convencer casais que estão a passar por dificuldades, convencer os que não estão a experienciar problemas será ainda mais desafiante (Markman & Rhoades, 2012). Contudo, as relações, como referimos inicialmente, desde a família mais nuclear até à sociedade no geral, devem ser consideradas como tendo implicações a vários níveis. As mais valias que os programas com objetivos preventivos no âmbito da educação relacional podem trazer, na pré-conjugalidade, conjugalidade, ou mesmo em fases mais precoces como a adolescência, justificam o investimento necessário para impulsionar a investigação e a aposta em iniciativas nesta área, tendo em conta os potenciais impactos multissistémicos que nos remetem para efeitos a curto, médio e longo-prazo dos divórcios e de relações degradadas, tanto ao nível individual, familiar, socio-cultural, como ao nível da economia e saúde pública.

Enquanto o casamento e a relação conjugal for um caminho preferencial para a construção da família, enquanto os casais considerarem que poderia ter sido feito algo antes de chegarem à terapia ou mesmo à rutura da relação e a divórcios dolorosos, o investimento na prevenção, quer seja através da educação pré-conjugal, quer seja através da prevenção individual em escolas, universidades ou através de outros programas preventivos que foquem as relações, será um caminho meritório e relevante a considerar na busca de relações mais saudáveis e duradouras.

²¹ Pensamos que o facto dos dados analisados corresponderem a uma fase final da entrevista global realizada, com cerca de duas horas em que se falaram de diversos aspetos da relação do casal, pode ter facilitado o processo de obtenção de dados relativamente ao tópico específico em análise.

REFERÊNCIAS

- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto
- Amaro, F. (2006). *Introdução à sociologia da família*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Anderson, & E. McSpadden (Eds.), *Five ways of doing qualitative analysis phenomenological psychology, grounded theory, discourse analysis, narrative research, and intuitive inquiry* (pp.165-200). New York, N.Y.: Guilford Press.
- Belsky, J., & Kelly, J. (1994). *The transition to parenthood: How the first child changes a marriage. Why some couples grow closer and others apart*. New York: Dell
- Bertalanffy, L. von. (1968). *General system theory: Foundation, development, application*. New York: George Braziller.
- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior Therapy*, 43(1), 88–98. doi:10.1016/j.beth.2011.04.003
- Bradbury N. T., Karney R. Benjamin, Iafra R. & Donato S., (2010). Building better intimate relationships: Advances inn linking basic research and preventive interventions. In V. Cigoli & M. Gennari (Eds.), *Close relationships and community psychology: An internacional perspective* (pp. 224-240). Milan, Italy: Franco Angeli.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: research perspectives. *Development Psychology*, 22, 723-742.
- Brandon K. Burr, Daniel S. Hubler, Brandt C. Gardner, Kelly M. Roberts & Jennifer Patterson (2014) What Are Couples Saying About Relationship Education? A Content Analysis. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 13:3,177-197, doi: 10.1080/15332691.2013.852493
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bruun, E. L., & Ziff, A. F. (2010). *Marrying well: the clinician's guide to premarital education*. New York: W.W. Norton.
- Carter, E. A., & McGoldrick, M. (1989). *The Changing family life cycle: a framework for family therapy* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Carter, S. A. (1999). Transition to Marriage: A Literature Review. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 17(1), 1–21.

- Catherine, M., & Gretchen, R. (1999). *Designing Qualitative Research* (3rd ed.). Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications.
- Charmaz, K. (2011). A Constructivist Grounded Theory analysis of losing and regaining a valued self. In F. J. Wertz, K. Charmaz, L. M. McMullen, R. Josselson, R. Anderson, & E. McSpadden (Eds.), *Five ways of doing qualitative analysis phenomenological psychology, grounded theory, discourse analysis, narrative research, and intuitive inquiry*. New York, N.Y.: Guilford Press.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1992). *When partners become partners: The big life change for couples*. New York: Basic Books
- Craig, R. J. (1989). *The clinical process of interviewing: Clinical and diagnostic interviewing*. Northvale, N.J.: Aronson.
- Daly, K. J. (2007). *Epistemological Considerations: Qualitative methods for family studies & human development* (p. 32). Los Angeles: Sage Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of qualitative research* (p.111) Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- Dion, M. R. (2005). Healthy marriage programs: Learning what works. *Future of Children*, 15(2), 139-156. doi: 10.1353/foc.2005.0016
- Duncan, S. F., & Goddard, H. W. (2011). Designing Comprehensive Family Life Education Prevention Programs. In S. F. Duncan & H. W. Goddard (Eds.), *Family life education: Principles and practices for effective outreach* (2nd ed., pp. 27-55). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Duck, S. (1997). *Handbook of personal relationships: theory, research, and interventions*. (2nd ed.). Chichester, West Sussex, England: Wiley.
- Gaspar, M. F., & Seabra-Santos, M. J. (Eds.). (2010). *Os Anos Incriveis: Guia de resolução de problemas de pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade*. Braga: Psiquilibrios.
- Gagnon, M. D., Hersen, M., Kabacoff, R. I., & van Hasselt, V. B. (1999). Interpersonal and psychological correlates of marital dissatisfaction in late life: A review. *Clinical Psychology Review*, 19, 359–378.
- Goddard, H. W., & Olsen, C. S. (2004). Cooperative extension initiatives in marriage and couples education. *Family Relations*, 53(5), 433–439.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown Publishers.
- Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 105-117). Newbury Park, CA: Sage.

- Halford, W. K., (2004). The future of couple relationship education: Suggestions on how it can make a difference. *Family Relations*, 53(5), 559–566. doi:10.1111/j.0197-6664.2004.00065.x
- Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Blanchard, V. L., & Albright, M. (2012). Exploring programmatic moderators of the effectiveness of marriage and relationship education programs: a meta-analytic study. *Behavior Therapy*, 43(1), 77–87. doi:10.1016/j.beth.2010.12.006
- Holman, T. (2002). *General Principles, Implications, and Future Directions. Premarital prediction of marital quality or breakup research, theory, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Instituto Nacional de Estatística (2013). *Estatísticas do Emprego – 4º trimestre, 2012*. Lisboa: INE
- Janesick, V. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Jordan, P. L., Stanley, S. M., & Markman, H. J., (1999). *Becoming parents*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2).
- Markman, H. J., & Rhoades, G. K. (2012). Relationship education research: current status and future directions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 169–200. doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00247.x
- Mccarthy, B., Ginsberg, R. L., & Cintron, A. (2008). Primary Prevention in the First Two Years of Marriage. *Journal of Family*. 19:2, 143-156
- Morris, M. L., & Carter, S. A. (1999). Transition to Marriage: A Literature Review. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 17(1), 1-21.
- Morris, M. L., McMillan, H. S., Duncan, S. F., & Larson, J. H. (2011). Who Will Attend? Characteristics of Couples and Individuals in Marriage Education. *Marriage & Family Review*, 47(1), 1–22. doi:10.1080/01494929.2011.558463
- Narciso, I. (1994). *Metamorfoses do amor e da satisfação conjugal*. Trabalho de Síntese apresentado nas provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica, na Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade de Lisboa.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T (2009). *Olhares sobre a Conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Observatório das Famílias e das Políticas de Família (2013). *Relatório 2012*. Lisboa: Instituto das Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.

- Ooms, T. (2005). *The new kid on the block: What is marriage education and does it work?* (Couples and Marriage Policy Brief No. 7). Washington, DC: Center for Law and Social Policy.
- Randolph, W., & Viswanath, K. (2004). Lessons learned from public health mass media campaigns: marketing health in a crowded media world. *Annual Review of Public Health*, 25, 419–37. doi:10.1146/annurev.publhealth.25.101802.123046
- Relvas, A. P. (2006). *O ciclo vital da família: Perspetiva sistémica* (4ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Rhoades, G. K., Stanley, S.M., & Markman, H. J. (2009). The pre-engagement cohabitation effect: A replication and extension of previous findings. *Journal of Family Psychology*, 23, 107 – 111. doi:10.1037/a0014358
- Russell, M. N., & Lyster, R. F. (1992). Marriage Preparation : Factors Associated With Consumer Satisfaction. *National Council on Family Relations*, 41(4), 446–451
- Sayers, S. L., Kohn, C. S., & Heavey, C. (1998). Prevention of marital dysfunction: Behavioral approaches and beyond. *Clinical Psychology Review*, 18(6), 713-744. doi: 10.1016/S0272- 7358(98)00026-9
- Smith, J., & Firth, J. (2011). Qualitative data analysis: The framework approach. *Nurse Researcher*, 18(2), pp. 52-62.
- Station, E., Silliman, B., Studies, C., Schumm, W. R., Jurich, A. P., Studies, F., & Hall, J. (1992). Young adults' preferences for premarital preparation program designs: an exploratory study, 14(February), 89–100.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. London: Sage.
- Sullivan, K. T., & Anderson, C. (2002). Recruitment of Engaged Couples for Premarital Counseling: An Empirical Examination of the Importance of Program Characteristics and Topics to Potential Participants. *The Family Journal*, 10(4), 388–397. doi:10.1177/106648002236757
- Schwandt, T. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 118- 137). Newbury Park, CA: Sage
- Wengraf, T. (2001). *Qualitative research interviewing: biographic narrative and semi-structured methods*. London: Thousand Oaks, Calif.: SAGE.
- Wetzler, S., Frame, L., & Litzinger, S. (2011). Marriage education for clinicians. *American Journal of Psychotherapy*, 65(4), 311–36.

Williams, L. M., Riley, L. a., & Van Dyke, D. T. (1999). An empirical approach to designing marriage preparation programs. *The American Journal of Family Therapy*, 27(3), 271–283. doi:10.1080/019261899261970

APÊNDICES

APÊNDICE A

Lista de programas de educação conjugal (vários focos, formatos, conteúdo)

Lista de programas de educação conjugal (vários focos, formatos, conteúdo) (continua)

Nome do programa	Autores	Público alvo	Frequência/ Duração	Formato	Temas principais	Particularidades
MCCP- Minnesota Couple communication program	Miller, Miller, Nunnally e Wackman	Casal	4 Sessões semanais de 3 horas	Grupos de 5-7 casais Com palestras, leituras e tpc's	Estilos de comunicação, expressão de afetos positivos, construção da estima do companheiro um pelo outro	_____
RE – Relationship enhancement	Guerney	Casais de classe-média em todas as fases do ciclo vital	Aulas semanais ou workshops de fim-de-semana (16-24h)	Turmas/workshops de psicoeducação e estudo em casa	Comunicação positiva, resolução de conflitos, expressão de afetos positivos	Foco no desenvolvimento da empatia com o companheiro
PREP – Prevention and Relationship Enhancement Program	Markman, Floyd, Stanley e Storaasli	Originalmente para casais de classe-média (pré-conjugal), hoje com diversas adaptações a várias populações	Encontros de 2h a 3h ou workshops de fim-de-semana (8 a 12h)	Turma/workshop de psicoeducação; palestras: pática orientada	Comunicação positiva, resolução de conflitos, expressão de afetos positivos, intimidade e foco na melhoria do compromisso	Foco na prevenção no conflito destrutivo
PAIRS – Practical Application of Intimate Relationship Skills program	DeMaria, Hannah e Gordon	Casais de classe-média em todas as fases do ciclo vital	Turmas semestrais ou workshops de fim-de-semana (16-32h)	Turma/workshop de psicoeducação	Comunicação, resolução de conflito, literacia emocional, competências para desenvolver e manter a intimidade, pradões individuais geracionais	_____
Couple CARE - Couple Commitment and Relationship Enhancement program	Halford, Moore, Wilson, Dyer e Farrugia	Casal	6 módulos	DVD e livro de exercícios individuais e em casal (em casa com chamadas telefónicas de um orientador)	Gestão de diferenças, sexualidade, intimidade, comunicação, objetivos e expetativas realistas na relação, lidar com mudanças	Permite identificar as forças e dificuldades do casal, ênfase no papel de cada um para a melhoria da relação
CCET - Couples Coping Enhancement Training	Bodenmann e Shantinath	Casal (com várias adaptações)	_____	Treino de competências e psicoeducação acerca do papel do stress nas relações, técnicas cogn-comp. Método das 3 fases ¹⁵	Comunicação positiva, gestão de conflitos, expressão de afetos positivos	Foco no coping individual e diádico para a promoção de satisfação conjugal
Family Foudations	Feinberg	Casais de classe-média à espera de filho	Sessões de 2h em pre-parto e 4 sessões pós-parto (total de 16h)	Psicoeducação em grupos de 6 a 10 casais	Stress, laços familiares, adaptação à parentalidade	_____
The Marriage Course	Nicky e Sila Lee	Casal	7 sessões	Conversas entre o casal em ambiente romântico (mesa à luz das velas), palestras e Livro de exercicio ase partida para a dicusão de cada sessão	Comunicação, diferenças, perdão, partilha, vida sexual, FO, expressão de sentimentos	Desenvolvimento de auto-regulação na relação (cada parceiro identifica e desenvolve um plano de mudança pessoal)

Lista de programas de educação conjugal (vários focos, formatos, conteúdo)

Nome do programa	Autores	Público alvo	Frequência/ Duração	Formato	Temas principais	Particularidades
An adaptation of PAIRS	Gordon, DeMaria, Haggerty, & Hayes	10 a 15 casais (a partir dos 18 anos)	_____	Discuções, vídeos, caderno de actividades, role-play e treino de competências	Comunicação, resolução de conflito, literacia emocional, competências para desenvolver e manter a intimidade, padrões individuais geracionais	Foco no coping individual e diádico
Love's Cradle	Guerney & Ortwein.	Várias populações	10 sessões	Discuções, vídeos, caderno de actividades, role-play e treino de competências, tpc's	Resolução de conflitos, ajustamento à parentalidade, relações familiares, finanças, confiança	adaptado de Relationship Enhancement (com adaptações para populações mais pobres)
Becoming a Family	Cowan & Cowan	Casais de classe-média que vão ter o primeiro filho	Sessões de 2h ao longo de 3 meses antes do parto até 3 meses depois do parto (total de 48h)	Grupos de 4 a 6 casais, discussão semi-estruturada com uma agenda e exercícios	Comunicação conjugal, padrões geracionais, stress e apoio social	Foco na transição para a parentalidade
Bringing Baby Home	Shapiro & Gottman	Casais de classe-média que vão ter o primeiro filho	Workshop de fim-de-semana (16h)	Turmas com prática orientada	Comunicação conjugal, parentalidade e co-parentalidade	Foco na transição para a parentalidade
Couple CARE for Parents	Halford, Petch & Creedy	Populações mais pobres	_____	Visitas a casa breves e treino de competências assistidas por vídeo e telefone	Comunicação conjugal, parentalidade e co-parentalidade	Foco na transição para a parentalidade
LCLC Inc. Gottman's Loving Couples Loving Children	John and Julie Gottman	Populações mais pobres	_____	Discuções, vídeos, role-play e treino de competências	Comunicação conjugal, parentalidade e co-parentalidade	Foco na transição para a parentalidade
WOR Within Our Reach	Stanley & Markman	Populações mais pobres dos 18 aos 55 anos	_____	Role-play, discussão, praticar competências	Comunicação conjugal, parentalidade e co-parentalidade	Adaptado do PREP para populações mais pobres

¹⁵ Método das 3 fases desenvolvido em artigo de Bodenmann & Randall (2012)

Apêndice B

Árvore de categorias e definições

Atitudes face à EC	Categorias	Definição
	Obstáculos à participação	
	Falta de conhecimento, compreensão e preconceitos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Face à intervenção 	Os casais, ou outros, têm preconceitos ou não compreendem os objetivos preventivos do programa, confundem com terapia.
	<ul style="list-style-type: none"> • Face à Psicologia 	Os casais, ou outros, têm preconceitos ou não compreendem o papel do psicólogo e às intervenções psicológicas ou papel da psicologia.
	<ul style="list-style-type: none"> • Conservadorismo 	Os casais, ou outros, têm pensamentos ou atitudes conservadoras face a intervenções ao nível da saúde mental.
	Questões práticas	
	<ul style="list-style-type: none"> • Custo 	Referências a custos económicos de participação.
	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo 	Referências ao tempo a disponibilizar para a participação.
	<ul style="list-style-type: none"> • Localização 	Referências à localização, e distância até à mesma, onde o programa se vai realizar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Desconforto face ao grupo 	Referências ao potencial desconforto por parte dos participantes face ao formato grupal do programa.
	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de investimento e prioridades 	Referências à falta de investimento dos jovens nas relações e ao facto de não verem como prioritário/relevante este tipo de intervenções.
	<ul style="list-style-type: none"> • Linguagem utilizada e nome 	Referências à linguagem utilizada e nome do programa e da eventual conotação com terapia.
	<ul style="list-style-type: none"> • Relação entre o casal 	Referências relativas à relação dos casais poder constituir uma barreira por existirem, por exemplo, défices ao nível da comunicação.
	Atitudes face à participação do casal	
	Existe interesse do casal	
	<ul style="list-style-type: none"> • Razões de interesse 	
	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ○ Interesse geral 	Interesse na participação, não especificado.
	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ○ Partilha e conhecimento mútuo 	Interesse na participação pela possibilidade de partilha e conhecimento do par amoroso.
	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Partilha entre o casal 	Interesse na participação pela possibilidade de partilha entre o casal e aumento do conhecimento do par amoroso.
	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Partilha com outros casais 	Interesse na participação pela possibilidade de partilha e troca de experiências com outros casais.
	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ○ Passar um bom momento 	Interesse na participação pela possibilidade de passar um bom momento
	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ○ Apoio externo 	Interesse na participação pela possibilidade de obter apoio externo à rede do casal
	<ul style="list-style-type: none"> • É útil 	Referências relativas à utilidade de programas de EC
	<ul style="list-style-type: none"> • Não existe interesse 	Casais não demonstram interesse na participação

Temas e Necessidades	Categorias	Definição
	Processos relacionais	
	Comunicação	
	<ul style="list-style-type: none"> Comunicação Geral 	Importância da geral da comunicação, de discutirem assuntos, etc.
	<ul style="list-style-type: none"> Resolução de conflitos 	Resolução de problemas e a gerir conflitos.
	Intencionalidade	Atitudes para trabalhar/manter a relação, criatividade/fugir à rotina a vários níveis.
	Partilha entre o casal	
	<ul style="list-style-type: none"> Balanço e reflexão sobre relação 	Tempo para refletir sobre a relação e decisões
	<ul style="list-style-type: none"> Medos e inseguranças 	Tempo para partilhar medos e inseguranças
	Compreensão e conhecimento	Colocarem-se no lugar do outro, conhecerem o par amoroso e as razões pelas quais agem de determinada forma
	Cedências	Capacidade de fazer cedências
	Decisões em casal	Decidir questões relacionadas com a casa
	Sexualidade	Questões relacionadas com a sexualidade do casal
	Gestão Prática	
	Gestão de orçamento	Importância de conteúdos acerca da gestão do orçamento do casal
	GestãoTarefas Domésticas	Importância de conteúdos acerca da gestão de tarefas domésticas
	Geral	Importância de conteúdos acerca da gestão, não especificado
	Questões individuais	
	Gerir diferenças individuais	Gestão das diferenças entre os elementos do casal, incluindo as diferenças inerentes ao género feminino e masculino.
	Explorar Expetativas de Sonhos Pessoais	Falarem sobre as expetativas e sonhos pessoais de cada um e influência na relação
	Background Familiar	Lidar com o background familiar (família de origem) na relação
	Filhos	Antecipar questões relacionadas com a vontade de ter filhos e as futuras dinâmicas quando existirem filhos
	Valores na relação	Importância de abordar a importância de valores na relação, como: tolerância, compreensão, confiança, respeito.
	Antecipar desafios	Antecipar questões que possam surgir mais tarde entre o casal e possam gerar dificuldades.
	Rede social	
	Socialização do casal	Relação do casal com a rede (e.g. outros casais, amigos)
	Gestão de influências	Gerir as influências de elementos externos na relação

Aspetos Estruturais	Categorias	Definição
	Equipa de intervenção	
	Sexo dos facilitadores	
	<ul style="list-style-type: none"> Indiferente 	O sexo dos facilitadores é indiferente
	<ul style="list-style-type: none"> Ambos os sexos 	É importante ter facilitadores masculinos e femininos
	Contras face ao psicólogo	Referências relativas à existência ser um psicólogo a facilitar o programa
	Casal	Ter um casal de facilitadores
	Equipa Multidisciplinar	Ter elementos de várias áreas formativas no programa
	Transmissão de conhecimentos	
	Troca de experiências	Ter momentos de troca de experiências entre os casais
	Exemplos de outros casais	Ter acesso a exemplos/experiências de outros casais
	<ul style="list-style-type: none"> Elementos externos a partilhar experiências 	Ter acesso a exemplos/experiências de através da partilha por parte de elementos não participantes no programa
	<ul style="list-style-type: none"> Dar exemplos de outros casais 	Ter acesso a exemplos/experiências de outros casais através de exemplos dados pelos facilitadores
	<ul style="list-style-type: none"> TPC's 	Existirem trabalhos para casa
	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas práticas e lúdicas 	Existirem tarefas lúdicas e divertidas, menos teóricas e informais
	<ul style="list-style-type: none"> Jantar 	Incluir momentos de refeição (jantar, por preferirem o final do dia)
	<ul style="list-style-type: none"> Palestras 	Terem palestras relativamente a temas específicos
	<ul style="list-style-type: none"> Estatísticas 	Acesso a estatísticas relativamente aos temas
	Momento e Local do Programa	
	Final do dia de semana	Programa decorrer ao final de um dia de semana
	Domingos	Programa decorrer ao domingo
	Fim de semana	Programa decorrer ao fim de semana
	Flexibilidade geral	Existir flexibilidade no momento em que decorre o programa (ver preferências dos participantes)
	Faculdade	Programa decorrer num contexto de faculdade de Psicologia
	Um dia intensivo	Programa decorrer num dia intensivo
	Periodicidade	
	Sessões espaçadas	Programa decorrer em sessões espaçadas e em várias sessões
	Semana intensiva	Programa decorrer numa semana intensiv
	Flexibilidade	Existir flexibilidade quanto à periodicidade das sessões (ver preferências dos participantes)
	Formato	
	Grupo	Referências relativas a ter um formato grupal
	<ul style="list-style-type: none"> Contras deste formato 	Razões de inibição face ao formato grupal
	<ul style="list-style-type: none"> Prós deste formato 	Razões de interesse face ao formato grupal (mais valias)
	<ul style="list-style-type: none"> Articular momentos individuais e em par 	Existir dentro do formato grupal momentos individuais e em casal

Divulgação	Categorias	Definição
	Internet	
	Redes Sociais	Divulgar em redes sociais
	<ul style="list-style-type: none"> Facebook 	Divulgar em redes sociais, com referências específicas ao <i>facebook</i>
	<ul style="list-style-type: none"> Redes sociais no geral 	Divulgar em redes sociais sem referência a uma rede específica
	Site na Internet	Divulgar na num site de internet
	Internet geral	Divulgar na internet, sem especificar
	Dar informação em locais estratégicos	
	Eventos e locais específicos	Divulgar em eventos ou locais onde esteja o público alvo, como eventos e estabelecimentos
	Instituições e associações	Divulgar o programa em instituições/associações frequentadas pelo público alvo, como faculdades, hospitais, escolas, centros de saúde
	Televisão	
	Programas de televisão	Divulgar em programas de televisão (salientando os prós e contras)
	Tv geral	Divulgar na televisão, sem especificar
	Testemunhos	
	Grupo piloto	Criar um grupo piloto e recorrer aos testemunhos dos primeiros participantes para divulgar os benefícios da participação
	Testemunhos geral	Divulgar através do recurso a testemunhos os benefícios da participação
	Nome e linguagem	Ter em conta a linguagem utilizada para não "ativar" os preconceitos existentes (como terapia), ser polémico/provocatório, utilizar linguagem atual e menos técnica ou atribuir um nome apelativo
	Comunicações	Transmitir informação através de comunicações em congressos, palestras, tedex, livros
	Video	Divulgar através de um vídeo disseminado em redes sociais, internet, eventos
	Panfletos e cartões	Dar informação através de cartões e panfletos com informação acerca das relações e do programa
	Passa a palavra	Recorrer à divulgação através da passagem de palavra entre a rede de contactos
	Estatísticas	Fornecer estatísticas relativamente aos benefícios da EC e outros factos relativamente às relações conjugais
	Rua	Divulgar o programa na rua
	Informantes credíveis	Recorrer a pessoas com credibilidade e influência para divulgar o programa junto do público
	Criar Tendência	Improtância de criar uma tendência para que as pessoas adiram ao programa

ANEXOS

Anexo A
Guião da entrevista

Guião da Entrevista

Materiais necessários

- Entrevistador:
- Guião da entrevista: 8 pp.
- Gravador (2 de preferência)
- Participantes:
- 2 Mapas dos Recursos do Casal
- conjuntos de lápis de cor (2 vermelhos, 2 laranjas, 2 amarelos, 2 verdes, 2 azuis)

Introdução

- Agradecer colaboração
- Explicar que a entrevista se enquadra numa investigação alargada, que pretende conhecer as dinâmicas dos namoros dos jovens de hoje
- Garantir confidencialidade dos dados e solicitar autorização para gravação
- Explicar estrutura da entrevista: parte inicial e final mais livre e duas actividades intermédias
- Perguntar se há dúvidas e dar início à gravação.

1º Momento

Entrevistador:

1.1. História do casal

Para começar, contem-me, pelas vossas próprias palavras, a história do vosso relacionamento. Não tenho perguntas específicas para vos colocar, gostaria apenas que me contassem das vossas vidas juntos como se fosse uma história com um início, um meio e como as coisas poderão ser no futuro. Não há uma forma certa nem errada de contar a vossa história... contem-na apenas da forma como vos parecer mais confortável... é algo que os casais normalmente gostam de fazer... cada um de vós pode falar e espero ouvir de ambos... podem concordar com a história, podem discordar... como vos parecer mais natural. Podem começar por me contar como era a

vossa vida antes de se conhecerem e partirem daí para a história do vosso relacionamento.

1.2. Transições relevantes

Houve momentos de transição na vossa relação, aquelas situações ou datas que marcaram uma mudança. Podem indicar momentos positivos e também os mais difíceis da vossa relação.

1.3. Transição para a conjugalidade/casamento

- Decisão de casar/viver junto
- Preparação
- Explorar expectativas vs realidade
- Explorar os desafios
- Explorar o que é melhor ou se há algo melhor agora que vivem juntos
- Explorar a relação com as famílias desde que vivem juntos

1.4. Como vêem o futuro?

- Desafios externos

2º Momento

Mapa dos Recursos e Dimensões:

Entrevistador

2.1 Pedia agora que realizassem uma segunda tarefa individualmente (*entregar Folha 2*). A actividade chama-se Mapa de Recursos do Casal, é mais complexa e pretende-se que identifiquem os recursos ou áreas de apoio da vossa relação, seguindo o código das cores indicado. Para tal, devem utilizar estes lápis de cor, sombreando ou pintando cada um dos círculos. A vermelho devem pintar as áreas que consideram que vos providenciam muito apoio – são aquelas dimensões com que podem contar para melhorar e apoiar o vosso relacionamento; devem colorir a laranja as áreas que são de algum apoio; a amarelo aquelas com que podem contar para um pouco de apoio mas pouco consistente; a verde as que não consideram apoiantes mas que também não são negativas; e a azul aquelas áreas que retiram de facto apoio ao vosso relacionamento, dificultando-o. Eu vou explicar brevemente cada uma das dimensões e depois terão o tempo necessário para completarem cada secção do mapa segundo a vossa avaliação

peçoal. Podem a qualquer momento colocar-me questões ou pedir para repetir a explicação das áreas, visto que são muitas. É natural que as vossas avaliações sejam diferentes e no fim teremos algum tempo para comentar ambos os Mapas.

- *Folha 2: Mapa dos Recursos do Casal*, uma folha para cada um. O entrevistador vai apontando as dimensões na sua folha à medida que as explica.

Vou passar então à explicação do Mapa e de cada uma das dimensões. O esquema está organizado em três esferas, do interior para o exterior. Assim, encontramos uma mais interna, que se refere a cada um de vós enquanto indivíduos – são as vossas características e sonhos pessoais; a segunda engloba as dimensões da vossa relação, enquanto casal; e a terceira, externa, refere-se a tudo o que vos rodeia, desde a família de cada um às leis do nosso país. Eu vou começar a explicar a esfera interna, da esquerda para a direita, e no fim podem pintar de acordo com a legenda que referi. Depois de ambos terem terminado, passo para a segunda esfera e assim por diante. Então:

- *Auto-estima* relaciona-se com a forma como a pessoa se vê a si mesma; isto inclui sentimentos positivos e/ou negativos acerca de si própria;

- *Sonhos pessoais* inclui as esperanças e sonhos que cada um tem para o seu futuro, tal como ter uma carreira de sucesso ou ser um bom pai ou mãe;

- *Valores* descreve aquilo que cada pessoa acredita ser importante; como exemplos temos união familiar, felicidade ou segurança;

- *Competências de coping* inclui competências de resolução de problemas (“como é que eu lido com desafios ou problemas na relação”) e também a pessoa acreditar que consegue de facto resolver problemas;

- *Estratégias de auto-apaziguamento* descreve a capacidade ou estratégias que a pessoa pode usar para acalmar ou relaxar face a situações de stress ou frustração;

- *Auto-consciência* refere-se ao conhecimento que a pessoa tem de si mesma, incluindo a compreensão que tem das razões pelas quais age e pensa de determinadas formas.

Podem então pintar essa primeira esfera.

Passando ao círculo do meio, que se refere mais especificamente ao vosso relacionamento:

- *História do casal* refere-se ao desenvolvimento do vosso relacionamento; por exemplo, a duração do namoro e as experiências que viveram e partilharam;

- *Sonhos partilhados* descreve os sonhos e esperanças que o casal partilha para o seu relacionamento; exemplos incluem o desejo de chegar aos seus 50 anos ou o desejo de criar e educar filhos com sucesso;

- *Recursos materiais partilhados* inclui qualquer recurso que o casal já tenha ou vá partilhar quando casar, como uma casa, carro, salários e investimentos;

- *Conhecimento sobre o par amoroso* consiste no conhecimento que a pessoa tem acerca do outro, incluindo a compreensão das razões pelas quais ele ou ela age ou pensa de determinada forma;

- *Estratégias para gerir a negatividade* inclui a capacidade do casal para lidar com e ou reduzir as interações ou sentimentos negativos quando eles surgem;

- *Competências relacionais* são as competências que ajudam a aumentar e desenvolver os aspectos positivos do relacionamento do casal, como competências de comunicação, negociação e fazer cedências.

Por fim, temos a esfera mais externa, a contextual:

- *Recursos da comunidade* inclui os apoios culturais e comunitários para os relacionamentos conjugais e casamento; exemplos podem ser as comunidades religiosas e grupos da igreja, campanhas de promoção do casamento ou normas culturais que apoiem a conjugalidade;

- *Profissionais/técnicos da família/casal* refere-se a terapeutas e conselheiros no domínio da família, como psicólogos ou líderes religiosos; devem pensar não só na existência e disponibilidade destes recursos mas também na vossa abertura e vontade de vir a usar estes serviços;

- *Contexto económico e político* descreve as tendências económicas e as políticas públicas que influenciam a vida conjugal e o casamento; como exemplos temos uma existência de uma economia forte com baixo desemprego, sistema de impostos favorável aos casais e políticas governamentais amigas da família;

- *A minha carreira e a Carreira do par amoroso* refere-se às fontes de apoio dentro de cada percurso académico ou profissional, como horários de trabalho flexíveis, licenças para apoio à família (p.e., maternidade), e condições ou ambiente de trabalho favoráveis;

- *Rede social alargada* inclui contactos sociais que podem providenciar apoio directo ou indirecto para o casal, incluindo conhecidos, vizinhos e colegas de trabalho;

- *Amigos* descreve os amigos mais chegados de cada indivíduo e do casal que podem estar disponíveis para dar o apoio físico, emocional, etc., que seja necessário;

- *Família de origem de ambos* inclui os membros da família chegada e alargada que podem providenciar as várias formas de apoio que forem necessárias.

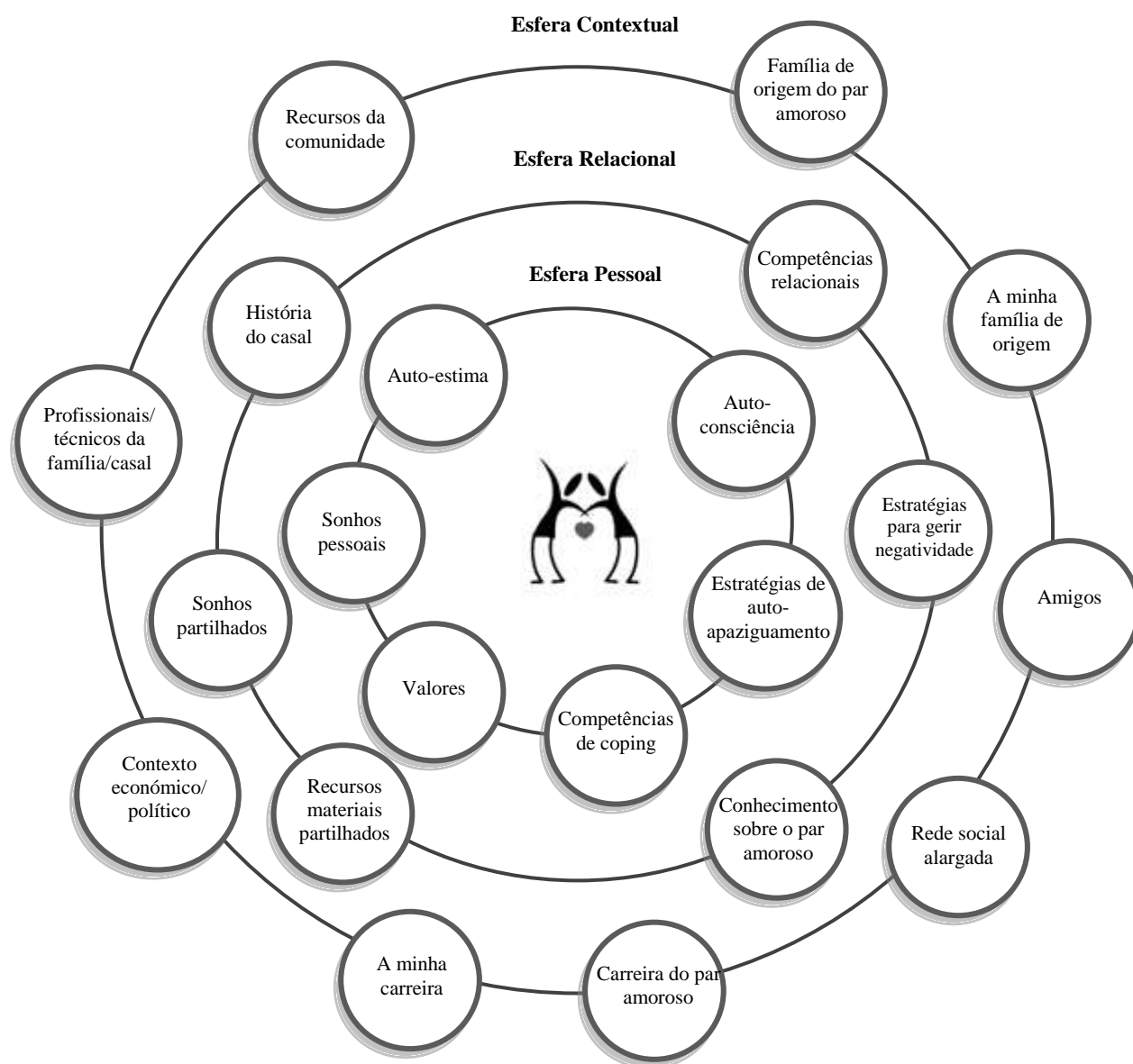
2.2. (Quando terminarem) Podem então analisar o Mapa um do outro, fazendo qualquer observação que desejem. Gostaria também de saber se encontram algo que vos surpreenda e ouvir os vossos comentários sobre as semelhanças e diferenças que verificam.

2.3. Gostaria, para terminar esta tarefa, que lessem a seguinte lista (*entregar Folha 3*) e me dissessem se há alguma ou algumas dimensões que consideram que esclarecem ou completam as ideias que falámos anteriormente. Inclusive, podem encontrar dimensões que não foram referidas e que vos pareçam igualmente relevantes no vosso relacionamento, quer numa forma positiva quer negativa.

Folha 3: Entregar Lista de dimensões, uma folha para o casal.

- ✓ Dinheiro
- ✓ Comunicação
- ✓ Família de origem (pais...)
- ✓ Relacionamento sexual
- ✓ Religião/espiritualidade
- ✓ Tempos-livres
- ✓ Amigos
- ✓ Álcool e drogas
- ✓ Filhos
- ✓ Autonomia/dependência
- ✓ Divisão de tarefas/responsabilidades
- ✓ Trabalhos/estudos
- ✓ Demonstrações de afeto
- ✓ Conflitos
- ✓ Objetivos futuros
- ✓ Personalidade/temperamento
- ✓ Partilha e confidências
- ✓ Filosofia de vida
- ✓ Papéis femininos/masculinos
- ✓ Outras

Mapa de Recursos do Casal



Pinte cada círculo de acordo com o apoio que providencia para o seu relacionamento.

Vermelho: Muito apoio Laranja: Algum apoio

Amarelo: Um pouco de apoio

Verde: Nenhum apoio

Azul: Tira apoio

3º Momento

Entrevistador:

3.1. Aproximando-nos do fim, e tendo em conta quer a vossa história e experiência, quer as várias dimensões que considerámos anteriormente, que domínios consideram que seria importante incluir numa intervenção que pretende apoiar namorados ou noivos no seu relacionamento e numa fase de transição para a vida de casal?

3.2. A vós pessoalmente, teria sido pertinente/interessante participar numa intervenção antes do casamento? E no geral, parece-vos que as pessoas iriam aderir a um Programa de Educação (Pré) Conjugal?

3.3. Quais acham que seriam os maiores obstáculos? Como acham que poderiam ser divulgados estes programas?

3.4 Que tipo de moderadores/dimensões, que formato (fins de semana, pós laboral, diário, semanal...) seriam mais atrativos e acessíveis?

4. Forças do casal

Para terminar, gostaria de perguntar o que identificam como mais positivo, ou seja, as forças da vossa relação. Podem apresentar isso numa frase, como um slogan daquilo que sabem que fazem bem no vosso relacionamento

Finalização:

- Perguntar como se sentiram e comentários à entrevista
- Perguntar se desejam uma cópia das tarefas
- Referir disponibilidade/possibilidade de nova entrevista passado um ano
- Solicitar acesso aos dados dos questionários
- Agradecer disponibilidade e tempo cedido.

Anexo B
Questionário de dados pessoais e relacionais

Investigação sobre Relacionamentos Amorosos no Jovem Adulto

A investigação para a qual pedimos a sua colaboração está a ser feita no âmbito da tese de doutoramento em Psicologia Clínica de Ana Lídia Pego, num programa inter-universitário das Faculdades de Psicologia das Universidades de Lisboa e Coimbra, sob orientação da Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro.

O objectivo desta investigação é compreender melhor os relacionamentos amorosos do jovem adulto, suas características, vivências e percursos. A análise dos dados recolhidos através dos questionários que se seguem irá contribuir para este conhecimento e irá também permitir que se possa, no futuro, ajudar de uma forma mais eficaz jovens e casais. Por isto, a sua colaboração é extremamente importante.

Os questionários que irá encontrar apresentam, no início, instruções de preenchimento. É muito importante que **responda a todas as questões** para que os dados possam ser correctamente analisados. Tenha, igualmente, em conta que as folhas se encontram impressas **frente e verso**.

Nestes questionários **não há respostas certas ou erradas**; o mais importante é mesmo a sua opinião. Estes devem ser preenchidos individualmente, sendo anónimos e todos os dados confidenciais.

Desde já agradecemos a sua disponibilidade em participar neste estudo. Sem o seu contributo não seria possível realizar esta investigação. Muito obrigada!

A investigadora,

Ana Pego.

Tomei conhecimento do objectivo do estudo e do que tenho de fazer para participar no estudo. Assim, declaro que aceito participar na investigação.

Rubrica (*por favor não indicar o nome ou outro dado que permita a sua identificação*):

Data: ____ / ____ / ____

QUESTIONÁRIO GERAL

É muito importante que leia atentamente e **responda a todas as questões.**
Quando não tiver a certeza acerca de um valor ou resposta responda, por favor, com o mais aproximado.

DADOS PESSOAIS

1. Idade

_____ anos

2. Sexo

☐ Feminino ☐ Masculino

3. Escolaridade

☐ Menos que o 9º ano

☐ 9º ano

☐ 12º ano

☐ A frequentar o ensino superior

☐ Ensino superior concluído

☐ Estudos pós-graduados

4. Origem étnica/racial:

5. Profissão ou curso e ano escolar (para estudantes)

6. Concelho de residência

7. Com quem habita durante o tempo de aulas/ semana de trabalho?

☐ Familiares. Especifique

☐ Colegas/amigos

☐ Sozinho(a)

☐ Namorado(a)/Companheiro(a)

☐ Outra situação. Especifique

8. Estado civil

- ☐ Solteiro(a)
☐ Casado(a)
☐ União de facto
☐ Divorciado(a)/separado(a)
☐ Viúvo(a)

9. Caso tenha assinalado CASADO, viveu com o seu actual par amoroso antes de casarem?

- ☐ Não ☐ Sim. Indique o tempo em meses (aproximadamente) _____

10. Já viveu uma relação de coabitação com um par amoroso ANTERIOR ao relacionamento actual?

- ☐ Não ☐ Sim. Indique o tempo em meses (aproximadamente) _____

11. Filhos

- ☐ Sem filhos ☐ Gravidez actual ☐ Com filhos. Quantos? _____

12. Pais – Estado Civil

Pai:

- ☐ Casado
☐ União de facto/coabitação
☐ Divorciado/separado
☐ Viúvo
☐ Solteiro
☐ Falecido
☐ Não sei

Mãe:

- ☐ Casada
☐ União de facto/coabitação
☐ Divorciada/separada
☐ Viúva
☐ Solteira
☐ Falecida
☐ Não sei

13. Considerando quer o estado civil presente, quer o passado, algum dos seus pais (ou ambos) é ou já foi divorciado/separado?

- ☐ Não Sim: ☐ Pai
☐ Mãe

14. É crente em alguma religião?

- ☐ Não ☐ Sim. Qual? _____
É praticante? ☐ Não ☐ Sim

DADOS DA RELAÇÃO AMOROSA ACTUAL

15. Duração do casamento/coabitação

___anos___ meses (ex: caso esteja casado/a há um ano e dois meses, responder – 1 anos 2 meses)

16. Duração do namoro prévio ao casamento/coabitação

___anos___ meses (ex: caso tenha namorado dois anos e um mês, responder – 2 anos 1 meses)

17. Frequência do contacto

☐ Estamos juntos todos os dias

☐ Estamos juntos várias vezes por semana

☐ Estamos juntos menos do que uma vez por semana

☐ Outra situação. Especifique _____

18. Vida sexual activa na relação

☐ Sim

☐ Não

19. Caso não esteja casado, por favor assinale a opção que mais se aproxima dos seus planos de casar.

☐ Nunca falámos sobre o assunto

☐ Não temos planos de casar, por vontade de ambos

☐ Não temos planos de casar, mas discordamos neste assunto

☐ Falámos sobre essa possibilidade mas sem nada definido

☐ Sim, marcámos data a longo prazo (daqui a mais de um ano)

☐ Sim, marcámos data a médio prazo (cerca de um ano)

☐ Sim, marcámos data a curto prazo (menos de um ano)

OUTRAS INFORMAÇÕES

Estaria disponível para participar novamente e ser contactado(a) no contexto desta investigação?

☐ Não

☐ Sim. Por favor, deixe o seu **nome** e **contactos** (tlf./email)

(Os dados assim cedidos serão usados apenas no contexto desta investigação, comprometendo-se a autora a manter a confidencialidade dos mesmos)